GUNNAR WIDHOLM

FESTSKRIFT

MED ANLEDNING AF
14:E ALLMÄNNA SVENSKA
OCH BALTISKA
GYMNASTIKFESTEN

UTGIFVEN AF
SVENSKA OCH BALTISKA
KOMMITTÉN
FÖR GYMNASTIK

Svenska Gymnastikförbundet

SVENSKA

22101454369

Med
K10689

FESTSKRIFT

UTGIFVEN AF

SVENSKA GYMNASTIKFÖRBUNDET

OCH

BALTISKA KOMMITTÉN FÖR GYMNASTIK

MED ANLEDNING AF

XIV. ALLMÄNNA SVENSKA GYMNASTIKFESTEN

OCH

BALTISKA SPELENS GYMNASTIKFEST

MED

GYMNASTIKKONGRESS

DEN 7—13 JUNI 1914 I MALMÖ

JÄMTE

PROGRAM

LUND 1914
BERLINGSKA BOKTRYCKERIET

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY

Coll.	welMOmec
Call	
No.	

Major Einar Nerman

Ordf. i Svenska Gymnastikförbundet.

Baltiska Spelens Kommitté för Gymnastik.

Kaptenen, Grefve H. HAMILTON
Ordf. i Kommittén för Gymnastik.

Kapten J. G. THULIN
Ordf. i Arbetsutskottet.

Löjtnant AXEL BERG VON LINDE
Generalsekreterare.

Löjtnant OSWALD HOLMBERG
Medlem af Arbetsutskottet. Ledare af Sveriges manliga trupp.

Gymn.-dir., Fröken S. ANNERSTEDT
Medlem af Arbetsutskottet. Ledare för Sveriges kvinnliga trupp.

Gymn.-dir. Fru S. BRATTSTRÖM
Medlem af Arbetsutskottet.

Baltiska spelen i Malmö 1914.

Beskyddare:

H. K. H. KRONPRINSEN.

Hedersordförande:

General V. G. Balck.

Hedersledamöter:

H. Exc. Utrikesministern, Envoyén Grefve A. F. Taube, Öfverhofjägmästaren, Grefve Tage Thott, Generallöjtnant A. von Matern, Biskop G. Billing, Envoyén C. A Günther, Envoyén, Generalmajor P. H. E. Brändström, Landshöfdingen, Grefve Robert de la Gardie, Generalmajor H. Gyllenram, Generalmajor G. A. Nyblæus, Stadsfullmäktiges i Malmö ordförande, D:r Edw. Lindahl, Kammarherre T. Nordenfelt, D:r A. Kellgren, Direktör J. S. Edström, Byrådirektör G. C. A. Lindencrona.

Organisationskommitté:

Ordförande:...... Öfversten, Friherre Bror Cederström.
Vice ordförande: Kapten P. H. Hedenblad.
Sekreterare:....... Löjtnant Axel Berg von Linde.
Kassaförvaltare:.. Grosshandlare Bror Ryberg.
Medlemmar:...... Redaktör Erik Bergvall, Öfverstelöjtnant U. E. W. Croneborg, Kaptenen, Grefve Henning Hamilton, Telegrafassistent Anton Johansson, Konsul Bertil Sederholm, Kapten J. G. Thulin, Kapten Gustaf G:son Uggla, Ingeniör C. G. Zickerman.

Arbetsutskott:

Ordförande:...... Kapten P. H. Hedenblad.
Vice ordförande: Kapten J. G. Thulin.
Sekreterare:....... Löjtnant Axel Berg von Linde.
Medlemmar:...... Redaktör Erik Bergvall, Kapten Gustaf G:son Uggla.

Kommittén för Gymnastik:

Hedersordförande: Förestandaren för Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet, Professor N. Fr. Sellén

Hedersledamot:.... Ordföranden i Svenska Gymnastikförbundet, Major Einar Nerman.

Ordförande:....... Kaptenen, Grefve Henning Hamilton.

Vice Ordförande: Kapten J. G. Thulin.

Sekreterare:......... Löjtnant Axel Berg von Linde.

Kassaförvaltare:... Grosshandlare Bror Ryberg.

Medlemmar:....... Herr Eric Ahde, Esföf, Godsägaren, Friherre Adolf Barnekow, Åraslöf, Gymnastikdirektör V. Carlén-Wendels, Malmö, Löjtnant Lennart Ekström, Ystad, Löjtnant Oswald Holmberg, Kristianstad, Rektor E. Isacsson, Malmö, Underlöjtnant G. Mörck, Trelleborg, Löjtnant Harry Palmborg, Hälsingborg, Löjtnant O. Siwers, Landskrona, Kapten P. G. Sjövall, Hvilan, Gymnastikdirektör F. Svedenberg, Hälsingborg, Gymnastikdirektör M. Uhlin, Ystad, Rådman E. Witting, Simrishamn, Gymn.-dir. Fröken S. Annerstedt, Malmö, Gymn.-dir. Fru S. Brattström, Lund, Gymn.-dir. Fröken M. Ludin, Kristianstad, Gymn.-dir. Fröken M. Lyzell, Simrishamn.

Arbetsutskott:

Ordförande: Kapten J. G. Thulin.

Sekreterare: Löjtnant Axel Berg von Linde.

Medlemmar: Löjtnant Oswald Holmberg, Gymnastikdirektören Fröken S. Annerstedt, Gymnastikdirektören Fru S. Brattström.

Ledare för Sveriges gemensamma trupper:

För manliga truppen: Löjtnant Oswald Holmberg.

För kvinnliga truppen: Gymn.-dir. Fröken S. Annerstedt.

Kommittén för Gymnastikkongressen.

Ordförande: Kapten J. G. Thulin.

Sekreterare:. Löjtnant Axel Berg von Linde.

Medlemmar: Grosshandlare H. Bager, Gymn.-dir. V. Carlén-Wendels, Malmö, Löjtnant O. Holmberg, Kristianstad, Doktor C. Holmdahl, Hälsingborg, Rektor E. Isacsson, Malmö, Departementskonsulent N. Lundahl, Lund, Major E. Nerman, Stockholm och Doktor W. Wåhlin, Malmö.

*Kongressen för Friskgymnastik **(A)*** ordnas af Kapten J. G. Thulin.
» » *Sjukgymnastik **(B)*** » D:r Holmdahl.

Direktör G. Löfgren
v. Ordf. i Sv. Gymnastikförbundet.

Kapten G. Winroth
Sekreterare i Sv. Gymnastikförbundet.

Svenska Gymnastikförbundets styrelse.

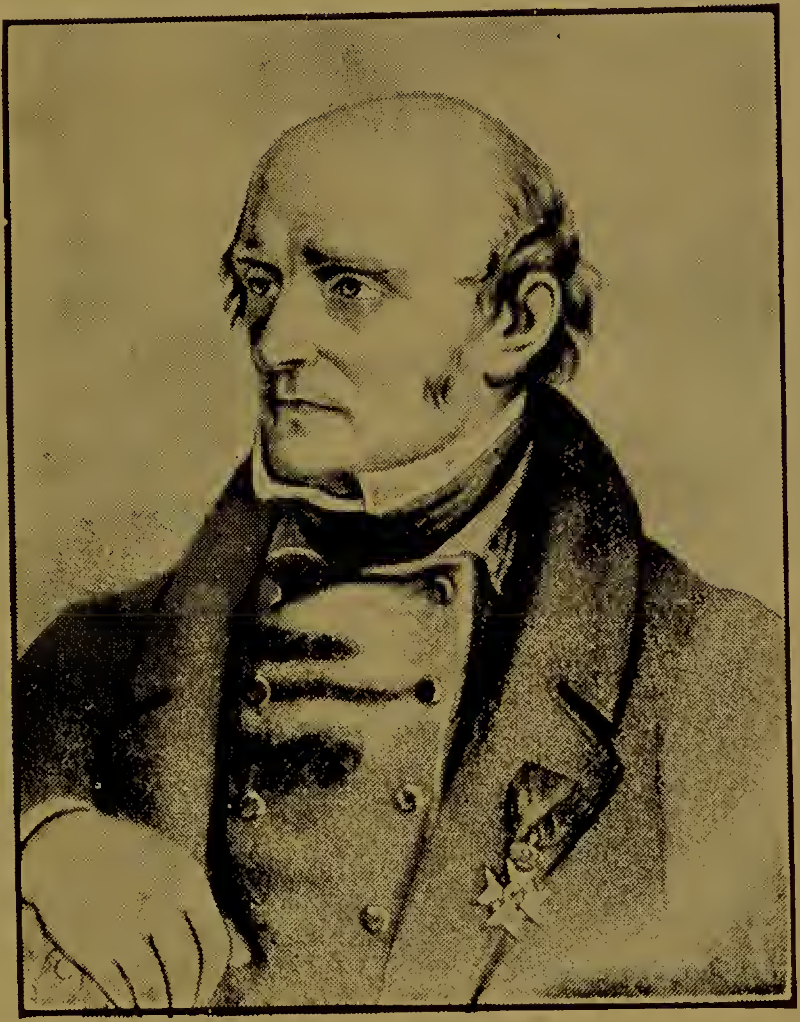
Nerman, E., major, Stockholm, ordförande, Löfgren, G., direktör, vice ordförande, Winroth, G., kapten, Karlberg, sekreterare, Andersson, S., kamrer, Stockholm, skattmästare, Berg von Linde, A., löjtnant, Kristianstad, Hök, A., Grosshandlare, Norrköping, Lieberath, E., kapten, Göteborg, Littorin, B., kapten, Stockholm, Aminoff, I., kapten, Falun, Hamilton, H., kapten, Hessleholm, Löfvenius, E. grosshandlare, Norrköping, Sörvik, B., korrespondent, Göteborg, ~~Liljegren, G. L., gymnastikdirektör, Norrköping~~, Adrian, G. F. S., gymnastikdirektör, Örebro, Flory, S. A., löjnant, Karlskrona, Bernström, E. A., kapten, Södertälje, Sellén, N., professor, Stockholm, Frostell, G., med. kand., Uppsala, ~~Rosin, A., kandidat, Stockholm;~~ Ekstedt, G. F., brandchef, Göteborg, Thulin, J. G., kapten, Lund, Holmberg, O., löjtnant, Kristianstad, Ahnström, O., kapten, Umeå, Malm, L., kapten, Östersund, Schreiber, S., kapten, Jönköping, Höjer, G., löjtnant, Boden, Hammar, A., banktjänsteman, Gäfle, Moberg, G., kapten, Stockholm, adjungerad ledamot. Adress: Svenska Gymnastikförbundet, Karlberg.

Generalprogram för Baltiska spelen.

Idrottsgren	Dagar	Anmälningstidens-utgång
Gymnastik	7—10 Juni	20 Maj
Gymnastikkongress	11—13 »	—
Aeronautik	28 »	10 Juni
Brottning och Tyngdlyftning	28 Juni—4 Juli	10 »
Fotboll	28 —2 »	—
Fäktning	28 » —7 »	10 Juni
Modern femkamp	28 » —3	10 »
Skytte	2— 6 Juli	10 »
Allmän idrott	3— 9	10 »
Kanotpaddling	4— 5 »	10 »
Rodd	4— 5 »	10
Cykellopp å landsväg	—6	10 »
Lawn Tennis	5— 9 »	10 »
Simning	5— 12	10
Golf	6— 12 »	10 »
Hästtäflingar	9—12 »	15
Kappseglingar	6— 9 Aug.	11 Juli

Pehr Henrik Ling.

»Asarnes» skald, den svenska ungdomens manare.



Han var som en saga från hedenhös,
knappt fattad i sentima dagar;
hans sång var som vinden kring kämpens rös,
en vind, som i rytande storm bryter lös,
en röst, som manar och klagar,

— som klagar vid minnet af tiden, som for,
vid minnet af göternas ära,

en stämma, som tror på Oden och Tor
och tror på den kraft, som hos folket bor,
och på Eddornas sinnebildslära

och siar, att äran ej endast är forn
men att äran också kan stunda,
som ropar från minnenas utsiktstorn
likt Heimdallr förr i sitt Gjallarhorn
till de många, som sofva och blunda,

att i Norden bo nordmän, som fordom det var,
att de gamle Asarne lefva,
att runor och visdom och kraft finnas kvar,
. . . att dräkten är hölje och karlen är karl
och det rätta förmer än det skefva.

Han var som en knotig och barsk gammal ek,
men det sjöng uti ekens krona.
Och i klangen af fornvärldens bardalek
en framtidsstämma, smekande vek,
— vek i sin kraft, hördes tona.

Den sjöng, att i Svithiods, i Odens land
skall en solfager lyckodag randas,
när unga kämpar gå hand i hand
mot stolta mål med själ i brand
och med lungor, som lifsstarkt andas,

och med sol öfver spänstiga kroppars glans
och med glittrande vårsol i hågen
och med ynglingastegens lekfulla dans
och med blommande drömmar om segerns krans
i de nya eröfraretågen;

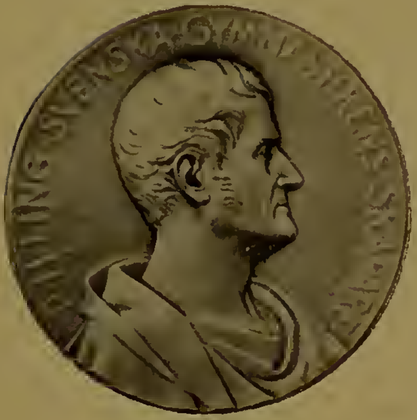
ett släkte af fädernas gamla släkt,
ett släkte af unga Asar,
som i tidens nyvordna morgonväkt,
när dådlöshetens välde är stäckt,
står vakt, då stormen rasar.

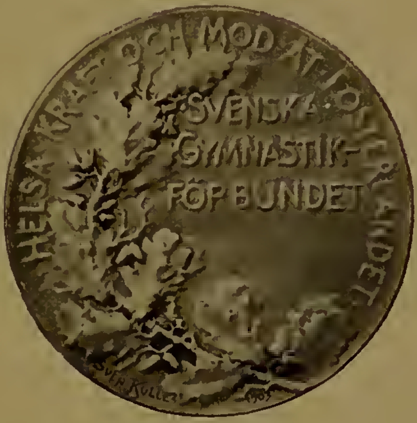
— — — Och bardens vildforsröst vardt mild
som en vårljuft porlande källas.

. . . Nu är den fullkomnad, hans aningsbild,
och enad den dubbelvärld, som var skild:
nu har Valhall enats med Hellas.

När hans och Svithiods kämpar gå fram
till olympiskt glada bedrifter,
det spirar vårlöf ur ekens stam
vid ungdomshärarnes segerglam,
och det jublar ur fädernas grifter.

Alfred Fjelner.





Svenska Gymnastikförbundet.

Några ord om dess verksamhet och planer.

Svenska Gymnastikförbundets stadgar tala ej närmare om dess syfte, men dess namn och dess ställning som en af Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningarnas Riksförbunds sektioner angifver detsamma — *att arbeta för gymnastik och en sund idrott.*

Denna tanke på samarbete mellan gymnastik och idrott torde vara förbundets styrka liksom dess svaghet.

Den friska vind, som för närvarande genomgår den frivilliga gymnastikrörelsen, beror säkert mycket på det stegrade och allmännare intresse för kroppsvård, som idrottens framsteg fört med sig. Men å andra sidan visar en tillbakablick på Gymnastikförbundets nu öfver 20-åriga tillvaro att ledande gymnaster ej alltid förstått det åsyftade samarbetet, samt att förbundet ofta haft svårt att i synnerhet ekonomiskt häfda sina anspråk vid sidan af den unga idrottens helt naturligen stora kraf.

De yttre spåren af dess verksamhet hafva derför ej kunnat blifva synnerligen djupa, förr än dess ställning under sista åren i samband med större anslag till Riksförbundet och Centralföreningen för Idrottens främjande förändrats, så att det numera kan utföra en del af de planer, som förr voro endast önskemål.

Under förra året har sålunda anslag kunnat lämnats till Östergötlands Idrottsförbund för anordnande af en gymnastikinstruktörskurs och i år i samma syfte till ej mindre än åtta distrikt, Dalarnas, Göteborgs, Hallands, Skånes, Smålands, Upplands, Vestmanland- Nerikes- och Östergötlands. Dessa kurser ledas af examinerade gymnastikdirektörer och synas lämna goda resultat. Af den redogörelse, som föreligger från föregående års kurs framgår, att intresset för densamma varit stort och, hvad ännu bättre är, att ett stort antal af eleverna haft tillfälle att som ledare praktiskt tillämpa, hvad de lärt. Under året torde äfven ett hundratal gymnaster deltaga i kurserna.

Gymnastikförbundet har sökt sprida intresse för gymnastik genom en mängd cirkulär till allmänheten genom tidningarna, till gymnastiklärare, idrottsföreningar m. fl. samt genom att från Stockholm sända gymnastiktrupper, som gifvit uppvisningar i samband med för gymnastik agiterande föredrag. I år hafva sådana resor företagits till Eskilstuna, Gävle och Falun. De hafva dock visat sig väl dyrbara, och hafva därför planerats att utbytas mot hufvudsakligen enbart föredrag och kortare resor till platser, där gymnastik ej förr visats, och där man således ej kan vänta sig uppfattning af föredraget utan demonstrering. Aftal hafva träffats med föredragshållare, men komma föredragen först fram på hösten.

Gymnastikfester sådana som den nu pågående hafva också stått på förbundets program. Denna gren af verksamheten öfvergår nu till sektionens olympiska kommitté och kommer således att stödjas hufvudsakligen af till förberedelse för de olympiska spelen afsedda medel.

⁂

Till år 1915 hoppas förbundet på understöd af Statsmakterna och kan då gifvetvis än mer utveckla sin verksamhet.

Riktlinjerna för densamma äro att tillgodose den frivilliga gymnastikens mest trängande behof af instruktörer och lokaler.

Angående instruktörer är ofvan redan talat. Att brist på ledare förefinnes i synnerhet på landsbygden är utan vidare klart. Genom att fortfarande som hittills anordna sina kurser så, att alla intresserade kunna deltaga i densamma utan förfång för sitt dagliga arbete, hoppas förbundet så småningom kunna afhjälpa dennna brist. Under förutsättning af statsanslag skola kurser under 1915 hållas inom Sveriges alla distrikt.

Det är emellertid naturligt, att dessa ledare behöfva stöd i sin verksamhet.

I detta syfte föreligger förslag att arbeta på tillsättande af inspektörer för den frivilliga gymnastiken.

Dessa inspektörer skulle vara manliga eller kvinnliga, fullt gymnastikutbildade, och hafva tillfälle att resa omkring i sina distrikt för att genom inspektion och undervisning fullborda den utbildning, instruktörerna erhållit.

Detta förslag torde vara mycket beaktansvärdt och kommer väl i en framtid att underställas Statsmakterna. Dessa töra dock ej vara benägna för experiment, hvarför Gymnastikförbundet för närvarnnde vill arbeta på att på annat sätt skaffa medel för en inspektörs anställande inom *ett* distrikt, så att nödig erfarenhet och fast grund för beräkningen kunna erhållas.

Ett annat sätt att stödja instruktionerna planeras dessutom.

Ett särskildt tidningsorgan för Gymnastikförbundet har alltid varit ett önskemål, och skulle otvifvelaktigt vara af stor betydelse. Det skulle vara så redigeradt att instruktörerna genom detsamma kunde hålla samband med hvarandra och däri uppfriska sina kunskaper, och således, utom redogörelser för gymnastiska dagshändelser, innehålla dagöfningar, rörelsebeskrifningar, fotografier samt riktiga och felaktiga ställningar, råd för ledare m. m. Dess redaktion skulle dessutom vara ett centrum inom Gymnastikförbundet, hvarifrån hvar och en kunde erhålla upplysningar i gymnastiska spörsmål, om litteratur m. m.

Kommer så frågan till lokaler.

Denna är och förblir en kommunal fråga.

En hela landet omfattande organisation kan ej åtaga sig att arbeta för byggandet eller inredandet af gymnastiklokaler å alla de platser, där behofvet förefinnes. Det skulle blifva en för stor affär.

För kommunerna bör det däremot ej vara alltför svårt eller kostsamt.

Man får icke hafva så stora anspråk. Lokaler delvis afsedda för andra ändamål, folkskolor, samlingslokaler etc. kunna användas, och torde utan alltför stor utgift kunna tillfredställande inredas. Finnes intresse, kunna gymnasterna få redskapen billigare genom att själfva hjälpa till vid deras förfärdigande. Kan man ej få allt i början, får och kan man reda sig med det mera primitiva. Men, som sagdt, detta är kommunernas sak.

Svenska Gymnastikförbundet kan dock lämna ett ej föraktansvärdt biträde.

För år 1914 erhöll det ett anslag af Centralföreningen. Detta anslag användes, som ofvan nämts till gymnastikinstruktörskurser.

Erhålles nu detta anslag, som är att hoppas, för år 1915 af Statsmakterna, torde förbundet ingå till Centralföreningen med anhållan om medel att på ett par platser i olika delar af landet anordna gymnastiklokaler af olika typer. Härigenom vinnes en fast grund dels med afseende å typernas användbarhet, dels ock med afseende å de med dem förenade kostnaderna för anordning och utnyttjande. Det är att antaga, att om sådana bestämda uppgifter kunna bifogas ansökningen om anslag, dessa skola hafva större utsikt att behjärtas.

Förslag och statistik i denna fråga kommer naturligen att lämnas i den planerade tidningen.

Man vet emellertid att det för att få igång gymnastik ej är fullt tillräckligt, att hafva intresse och att hafva tillgång på instruktör och lokal. Det fordras alltid en del kontanta penningar för uppvärmning och belysning af lokalen etc. Uti flera af Sveriges städer hafva dess styresmän beviljat anslag för dessa ändamål, och det är att hoppas att exemplet skall smitta. Vederbörande borde alltid tänka på att de, som bäst behöfva gymnastik, just äro de, som hafva minst råd, att göra några utgifter för densamma. Äfven om man skulle kunna öfverallt hoppas på insikt om gymnastikens betydelse och på offervillighet för densamma, torde denna senare komma att visa sig först sedan gymnastiken nått en viss ställning inom vederbörande ort. En svår benynnelsetid torde således som regeln förestå gymnasterna. Det är för att något lätta denna och för att gifva de fattigaste och svagaste föreningarna ett handtag, tills de kunna få kommunalt understöd, som gymnastikförbundet afsett en del af de i förhoppning ställda medlen till direkt understöd till föreningar.

Nämnes dessutom att gymnastikförbundet söker möjliggöra ett allmännare deltagande i sina sektionsmöten, hvaridenom de arbetande gymnasterna skulle komma i en närmare kontakt med och få större inflytande på sin ledning, torde förbundets verksamhet och planer vara något så när fullständigt skisserade.

* * *

I början af denna redogörelse nämndes, att Gymnastikförbnndets uppgift bl. a. vore att arbeta för en sund idrott.

Det låter sig väl knappast förnekas, att idrottens utveckling gifver den för kroppsvård intresserade mycket att tänka på. Öfverdrifter finnas. Det är visserligen ett groft misstag att tro, att från idrottsledningens sida intet göres, för att motarbeta dessa. Tvärtom. Det torde finnas få, om ens något land, hvars idrottsledning har så klara åsikter i denna fråga som vår. Bevis nog härför utgör blotta tillvaron af och sammansättningen af den på H. K. H. Kronprinsens initiativ tillsatta idrottskommittén. Men det oaktadt. Olika åsikter komma alltid att finnas; allt inom idrotten tilltalar ej en gymnast.

Skulle det då vara Gymnastikförbundets syfte att gå fram till strids mot hvad det ogillar? Nej och ja.

Gymnastikförbundet skall som en af Riksförbundets sektioner ej gå till strids mot de öfriga sektionerna, utan lojalt arbeta på sitt område. Men Gymnastikförbundet skall däremot arbeta på att män med dess uppfattning om gymnastik och idrott få stämma bland de ledande inom idrotten.

Det sunda skall småningom segra och deras åsikter göra sig gällande, så att Gymnastikförbundet arbetar sig fram från att vara en, visserligen af de största, af Riksförbundets sektioner till en ledande ställning bland desamma — till en ställning, i hvilken det kan tillgodose gymnastiken och de gymnastiserande.

Till att kunna göra detta fordras samverkan af alla gymnastiskt intresserade.. Det är från den synpunkten det är nödvändigt, att göra den uppoffring, som anslutning till Gymnastikförbundet medför, en uppoffring, som, i betraktande af hvad förbundet med sina blifvande resurser kan bjuda, får betraktas som ganska liten.

Skånes Idrottsförbund Gymnastikkommitté.

En återblick.

Den 19 Mars 1910 beslöt Skånes Idrottsförbund att tillsätta en särskild komité att handhafva gymnastiken och fäktningen inom distriktet och fick denna namnet Skånes Idrottsförbunds Gymnastikkomité.

Gymnastikkomitén beslöt vid sitt första sammanträde att för att nå sitt mål — höjandet af intresset för den frivilliga gymnastiken och fäktningen inom landskapet — dels i maj månad samma år anordna en instruktörskurs i gymnastik, dels inbjuda till distriktstäflingar i gymnastik och fäktning våren 1911.

Genom mellankommande hinder blef instruktörskursen tyvärr uppskjuten, men ägde distriktstäflingarna rum enligt uppgjord plan.

Vid gymnastiktäflingarna år 1911 följdes Svenska Gymnastikförbundets poängberäkning, och täflades i tre grupper:

Klass I: Militära trupper.
Klass II: Skolgrupper: Grupp 1: Gymnasister.
Grupp 2: Klasserna 1—5.
Klass III: Idrottsföreningar.

Hvarje ledare hade rättighet att själf uppsätta programmet för sin afdelning. Sammanlagdt 12 afdelningar med cirka 150 gymnaster fullföljde täflingarna och intresset härför visade sig öfverallt mycket stort.

Af dessa afdelningar sändes tvänne, Kungl. Wendes artilleriregementes och Lunds Katedralskolas Idrottsföreningar, att reprepresentera landskapet vid den XIII Svenska Gymnastikfesten i Stockholm den 17 och 18 April 1911.

Naturligt nog begingos en del fel vid arrangemangen och bedömningen af dessa första täflingar, och man fann äfven dels att Svenska Gymnastikförbundets poängberäkning ej var fullt lämplig, dels att valfria program oerhördt försvårade en rättvis bedömning.

Nya bedömningsgrunder för täflingarna uppgjordes därför, ett gemensamt program utarbetades, hvilket genom att i hvarje rörelsehvarf upptaga ett flertal rörelser medgaf ledaren en viss handlingsfrihet och klassindelningen specialiserades mera än förut.

Vid gymnastiktäflingarna år 1912 hade Gymnastikkomitén således betydligt säkrare grund att stå på och de 16 afdelningar med cirka 220 gymnaster, som detta år deltogo, visade sig ock mera tillfredsställda med resultatet af bedömningarna än föregående år.

Af deltagarna hade Gymnastikkomitén äfven glädjen sända cirka 50 gymnaster till Olympiska spelen i Stockholm 1912, däraf 3 man till täflingstruppen.

Nu hade emellertid den stora allmänheten fått upp ögonen för den stora betydelsen af dessa gymnastikfester, och från flera håll inströmmade anhållan om att få deltaga i festerna, men endast iform af uppvisning.

På grund häraf beslöt Gymnastikkomitén, att år 1913 äfven inbjuda till uppvisningar, i hvilka kvinnliga afdelningar särskildt uppmanades deltaga.

Nya bedömningsgrunder — i hufvudsak desamma som vid Olympiska spelen i Stockholm 1912 — ha införts och tvänne olika program, ett för äldre och ett för yngre, utarbetades, mera detaljbestämda än förut och försedda med förklarande anmärkningar. Härigenom och genom att dessutom än mer specialisera gruppindelnnigen sökte man uppnå så stor rättvisa som möjligt vid bedömningen.

Åt programmet för yngre gafs en prägel af ungdomlighet genom bestämmelsen att lekar och sång skola förekomma. Genom att vid häfrörelser, balansrörelser på redskap och hopp betygsätta individens prestationer ökades möjligheten för en god gymnast att höja hela afdelningens poängsumma.

Att man härigenom slagit in på en riktig väg visade tillfullo resultatet af anmälningarna till 1913 års gymnastikfest — 39 afdelningar med sammanlagdt omkring 600 gymnaster anmälde sig till dessa.

Festerna pågingo 9 dagar i städerna Malmö, Lund, Kristianstad och Ystad och åskådarna kunde räknas i 1,000-tal.

För att än ytterligare höja intresset utsändes några afdelningar till olika platser i Skåne, som ej voro representerade vid festerna, och dessutom hölls af sekreteraren ett flertal föredrag, gående ut på att i Skånes städer bilda Gymnastikförbund med mönster af »Stockholms allmänna gymnastikafdelningar».

Verkan häraf blef oväntadt stor. Vid Gymnastikfesterna år 1914, hvilka endast omfattade uppvisningar och afsågo att vara en direkt förberedelse till den Baltiska Gymnastikfesten, kunde skåningarna ställa upp 80 afdelningar med cirka 2,000 gymnaster. Och nära nog hvarje stad i landskapet höll egen fest en eller flera dagar. I Malmö deltogo t. ex. 15 afdelningar med 500 gymnaster, i Landskrona, Lund, Helsingborg och Ystad hvardera 9 afdelningar med cirka 300 gymnaster. Glädjande nog mötte äfven landsbygden talrikt.

Vid i dagarna hållet sammanträde har Gymnastikkomitén beslutat, dels att snarast möjligt anordna en instruktörskurs för gymnastikledare, hufvudsakligen från landsbygden och dels att år 1915 inbjuda till såväl uppvisningar som täflingar, de senare anordnade med en viss »handicap» för att förebygga öfverdrifter. Handicapen tänkas anordnas så att enhvar afdelning, som af möjliga 1,100 poäng uppnår 950 erhåller en viss utmärkelse. och den som erhåller 900 poäng, en mindre sådan. Vid bedömningen kommer formrenheten i rörelserna att spela hufvudrollen.

Närmare uppgifter angående Gymnastikkomiténs verksamhet sista året finnas i årsboken för arbetsåret 1913—1914, hvilken kan erhållas gratis från Gymnastikkomitén, adress: Södergatan 20. Malmö.

Fäkttäflingar anordnades som sagdt äfven af Gymnastikkomitén år 1911, hvarvid täflades i tre grupper:

Herrar: Å florett och värja.

Damer och skolungdom: Å florett.

10 herrar, 10 damer och 23 skolynglingar fullföljde täflingarna.

Då Svenska fäktförbundet i januari 1912 afhållit årets distriktsmästerskapstäflingar i fäktning i Stockholm i samband med uttagningstäflingarna till Olympiska spelen, anordnades detta år icke några sådana för Skåne.

År 1912 utlyste Gymnastikkomitén distriktsmästerskapstäflingar i fäktning, men då arbetet för gymnastiken nu tagit en så stor omfattning, måste Gymnastikkomitén i Mars månad detta år öfverlåta arrangerandet af fäkttäflingarna till en särskild komité, Skånes Idrottsförbunds Fäktkomité.

Ordföranden i Gymanstikkomitén har sedan dess stiftande varit Kapten Grefve Henning Hamilton. Sekreterare och kassör de första åren Gymnastiklärare G. Armgarth, sedan Löjtnant Axel Berg von Linde. Fr. o. m. 1914 är tillsatt ett särskildt arbetsutskott bestående af Kapten J. G. Thulin, ordf., Löjtnant A. Berg von Linde, sekr. och kassör, Löjtnant O. Holmberg, Fröken S. Annerstedt och Fru Sigrid Brattström.

B. v. L.

Berättelse öfver Smålands Idrottsförbunds »sektions för gymnastik» verksamhet samt dess behof.

Till Svenska Gymnastikförbundet.

Smålands Idrottsförbund bildades år 1902, men först några år senare, år 1908, bildades inom förbundet en »Sektion för gymnastik», som skulle tillvarataga gymnastikens intressen inom Småland. Så småningom kom man till den erfarenheten att *täflingar* vore nödvändiga för att skapa och vidmakthålla intresse för frivillig gymnastik. Intresset för frivillig gymnastik var sorgligt ringa inom Småland. Gamla gymnastikföreningar lefde ett tynande lif eller hade helt upphört, täflingshumör och självförtroende saknades, och det var sannolikt, att knappast några anmälningar skulle inkomma, om täflingar utan vidare utlystes.

Intresset och självförtroendet skulle i stället skapas genom *uppvisningar* i samband med någon större idrottsfest, och tillfälle skulle här beredas föreningarna att deltaga med hur ringa antal gymnaster som helst. En mera försigkommen förening skulle sålunda där kunna uppvisa egen trupp. En annan mindre försigkommen förening kunde deltaga med såväl färre som mindre utbildade gymnaster i den stora gemensamma uppvisningen. Hvarje deltagande förening skulle erhålla diplom, upptagande ledarens och gymnasternas namn. Inbjudningarna utgingo år 1912, och gymnastikuppvisningarna ägde rum i samband med Smålands--Östergötlands vinterspel i Jönköping 1913. Uppvisningen samlade omkring ett hundra småländska gymnaster, och *härmed var isen bruten för att anordna täflingar.*

Med utnyttjande af de erfarenheter, som vunnits vid gymnastiktäflingarna i Skåne, och om hvilka sekreteraren i Skånska idrottsförbundets gymnastikkommitté välvilligt gifvit upplysningar, utfärdades inbjudan och täflingsbestämmelser under år 1913, hvarefter *gymnastiktäflingar* och *gymnastikuppvisningar* ägde rum den 18—19 april 1914. I täflingarna deltogo 8 föreningar och i uppvisningarna 2 föreningar, hvarje förening med en trupp. Som pris utdelades hederspris till föreningarna, hvarjämte hvarje deltagande förening erhöll diplom, upptagande ledarens och gymnasternas namn. Intresset för täflingarna var stort och mycket tyder på, att just täflingarna åstadkommit detta intresse. De nuvarande gymnastikföreningarna komma helt säkert att utvecklas kvalitativt och kvantitativt genom årligen återkommande täflingar och uppvisningar, men ett önskemål kvarstår, och det är, att i mindre samhällen bilda *nya gymnastikföreningar* och sålunda göra gymnastiken tillgänglig för den stora allmänheten.

Gymnastiksektionens afsikt är att söka anordna kostnadsfri undervisning och fria resor till undervisningsorten för gymnastiskt intresserade personer, som vilja utbilda sig till gymnastikledare, mot att dessa personer sedermera söka starta gymnastikföreningar i resp. orter. Smålands Idrottsförbunds sektion för gymnastik har från Svenska gymnastikförbundet fått löfte om ett bidrag af 300 kr. för nämnda ändamål, men, om ej mera pengar kan hopbringas, torde ej kursen kunna startas.

Gymnastiksektionen behöfver följaktligen större *penninganslag* för att möjliggöra omtalade gymnastikkursers organiserande.

Jönköping den 24 maj 1914.

För Smålands Idrottsförbunds sektion för gymnastik.

Sigurd Schreiber.

Wästmanland—Nerikes Idrottsförbunds Gymnastikkommitté år 1913 och 1814.

Kommittén har under 1913 haft följande sammansättning:

Ingeniör C. Löfgren, Örebro, ordförande. Löjtnant S. Adrian, Örebro, sekreterare. Gymnastikdirektörerna A. Stenberg, Köping och Sven Olsson, Arboga samt tjänsteman E. Jansson, Västerås. Under 1914 har dessutom tillkommit folkskollärare F. Norell, Lindesberg.

Kommittén har i februari 1913 till idrottsföreningarna inom distriktet insändt cirkulär med uppmaning att upptaga gymnastik på sitt program, dessutom har kommitténs medlemmar var och en på den plats, där han varit bosatt arbetat för gymnastiken så långt de lokala förhållandena tillåtit. I Örebro ha under 1913 med ekonomiskt understöd från Örebro Sparbank startats billiga afdelningar hufvudsakligen afsedda för arbetare och arbeterskor. Gymnastikskor ha af kommittén inköpts och gratis utlånats och föredrag ha hållits på arbetsplatserna med den påföljd att under arbetsåret 1913—14 en manlig (under höstterminen två) och en kvinlig afdelning haft öfningar, vardera två gånger i veckan. Distriktsmästerskapstäflingar ha afhållits 1913 i Örebro och 1914 i Västerås. Gymnastiken inom Örebro under nästa arbetsår öfvertages af en rent lokal organisation och kommitténs arbete utsträckes mera till hela distriktet. Ett anslag på 500 kronor för denna sin verksamhet har kommittén att emotse. Det förnämsta hindret för gymnastikens spridande framför allt på landsbygden är bristen på instruktörer och lämpliga lokaler. För att i någon mån afhjälpa den förra har kommittén med understöd af Svenska Gymnastikförbundet under våren 1914 anordnat en instruktörskurs. Kursen har pågått åtta lördagar och dem följande söndagar den har besökts af 15 manliga och 12 kvinliga deltagare. Till hösten ämnar Kommittén starta en föredragsturné och skall för detta ändamål inköpa ett antal skioptikonbilder.

Emellertid kvarstår bristen på lämpliga lokaler och hoppas kommittén kunna intressera organisationer som äga dylika att ställa dem till gymnastikens förfogande. De inom distriktet talrika nykterhetsföreningarna som ofta ha egna hus borde äfven finna det vara förenligt med sitt eget intresse att på sitt program upptaga gymnastiken och upplåta sina lokaler för densamma. Önskvärt för att icke säga nödvändigt är emellertid, att stat och kommun på ett helt annat sätt än som för närvarande sker, taga hand om gymnastiken. Vid varje folkskola borde finnas gymnastiklokal, äfven tillgänglig för allmänheten och kommunen borde anslå medel för öfningarnas bedrifvande i varje stad och kommunalt gymnastikhus.

Örebro i maj 1914

Sam. Adrian.

Den frivilliga gymnastiken i Östergötland.

Pehr Henrik Lings ande börjar utöfva sin magt äfven på östgötarnes sinnen, och ny gymnastisk verksamhet har på flera ställen trädt fram vid sidan af den, som förut egt rum. Utöfvarnes antal är dock ingalunda stort, och de flesta föreningarne, som hafva regelbundna gymnastiköfningar kunna i sina leder emottaga många nya gymnaster

Var äldsta förening, Norrköpings Gymnastikförening, stiftad 1878, leder fortfarande och arbetar på tre afdelningar, en för yngre män, en för ynglingar och en för motionsgymnastik. K. F. U. M:s gymnastikafdelning, som började sin verksamhet år 1892, har drifvit den på två afdelningar, en för män och en för ynglingar. Norrköpings Kvinliga Gymnastikförening har likaledes sedan många år haft regelbundna öfningar, likaledes Läroverkets Gymnastikförening. I November 1913 inbjödo för gymnastikens allmänna utöfning intresserade personer till bildande af afdelningar, som kort derpå trädde i verksamhet med syfte att åt äldre och yngre, bereda tillfälle att deltaga i gymnastik. Fyra afdelningar, för män, kvinnor, ynglingar och flickor hafva haft öfningar under vinter- och vårmånaderna, samt skola fortsätta under sommaren i den ii drottsparken under fjolåret uppförda friluftsgymnastiken.

I Linköping arbetar Linköpings Läroverks Gymnastik- och Idrottsförening, i Motala har samskolans gymnastiklärare haft öfningar med fyra frivllliga afdelningar, två för män från Motala stad och Motala verkstad, en för kvinnor samt en för män och ynglingar inom Motala Allmänna Idrottsförening. I Bjärka-Säby har drifvits gymnastik både för män och kvinnor, i Åtvidaberg likaså och äfven på andra platser torde frivillig gymnastikverksamhet egt rum.

För att tillgodose behofvet af ledare för den frivilliga gymnastiken anordnade Norrköpings Gymnastikförening en utbildningskurs i Norrköping Nov. 1912— Febr. 1913, i hvilken deltogo 14 män, hvaraf 12 från Norrköping och 2 från Motala; flera af dessa hafva sedan ledt gymnastiköfningar.

Under tiden 14 Mars—10 Maj egde en andra kurs rum, denna gång i Linköping, anordnad af Östergötlands Idrottsförbunds Gymnastikkommitté, deltagarna voro till antalet 22 från olika platser i landskapet, nämligen Linköping, Norrköping, Söderköping Valdemarsvik, Mjölby, Boxholm, Kisa och Jonsberg, samt från Ingatorp och Stockholm. Båda kurserna hafva ledts af gymnastikdirektören G. Liljegren, och kostnaderna hafva bestridts med medel, anslagna af Svenska Gymnastikförbundet.

Frivillig gymnastisk verksamhet skulle genom de salunda utbildade ledarne kunna uppstå och utvecklas på rätt många platser, isynnerhet der inredda gymnastiksalar finnas, såsom Bjärka-Säby, Mjölby, Ekeby, Åtvidaberg, Kisa, Boxholm, Flemminge, Malmslätt, Motala, Vadstena, Söderköping, Linköping, och Norrköping. I den sistnämnda staden är gymnastiken synnerligen trångbodd, hvarför år 1910 ett förslag om byggande af ett gymnastikhus framfördes, kostnaden derför skulle bestridas af ränteafkastning från en af Norrköpings donationer till allmännyttigt ändamål. Förslaget föll emellertid, men torde inom kort åter komma upp.

Östergötlands frivilliga gymnaster hafva sällan mötts för att genom uppvisningar visa hvarandra gymnastikens ståndpunkt på de olika platserna och för att genom ett gemensamt uppträdande väcka och lifva intresset för Lings verk; på inbjudan af Norrköpings Idrottsförbund och anordnad af detta afhölls dock den 3 och 4 Juni 1906 Östergötlands 1:sta Gymnastik- och idrottsfest i Norrköping och följande år egde en andra sådan fest rum i Linköping. Dessförinnan hade Norrköpings Gymnastikförening år 1899 anordnat Svenska Gymnastik- och Idrottsförbundets 3:dje gymnastik- och idrottsfest. samt sändt sina gymnaster vid flera tillfällen, såsom äfven sedermera skett, att representera gymnastikverksamheten i Östergötland. Nästkommande år torde tiden vara inne för att samla de frivilliga gymnastikföreningarne i landskapet till Östergötlands 3:dje gymnastikfest, en uppgift att lösa för den i Februari 1914 bildade gymnastikkommittén.

Norrköping i maj 1914. *E. Löfvenius.*

Några intryck från Stockholms Gymnastikföreningsturné Nov.—Dec. 1913.

Af Håwe.

Stockholms Gymnastikförening har under sin snart 40-åriga verksamhet med egen gymnastiktrupp besökt de flesta af våra kringliggande europeiska grannländer, såsom Finland, Tyskland, Danmark, England, Holland, Belgien och Frankrike samt äfven deltagit i en färd till Ryssland och en till Grekland. Till utomeuropeiska länder har hittills dock ej gjorts någon färd vare sig af föreningens eller någon annan trupp svenska gymnaster. Då därför planerna på en gymnastikturné till och i Nordamerikas Förenta Stater framkastades, mottogos de redan från början med lifligt intresse ej blott för det banbrytande arbetets skull, utan fast mer för det rent nationella i saken, då ju gymnasterna gifvetvis skulle besöka Amerikas svenska centra. Liflig sympati mötte äfven planerna, när de per bref nådde andra stranden, och ett energiskt och intresseradt arbete vidtog omedelbart att förbereda mottagandet i de olika till ett tjugutal uppgående städer, som skulle besökas.

En turné af denna art och omfattning har ju gifvetvis en ren affärssida, som måste skötas absolut affärsmässigt, hvilket lätt kan förstås, om man betänker, att utgiftsposten för det hela uppgick till öfver 50,000 kr., ehuru omkostnaderna nedpräsades ganska afsevärdt genom all den »fria förtäring», som i form af festmiddagar, luncher och supéer af välkomnande landsmän och ledande amerikanska idrottsmän bestods oss. Och jag kan försäkra, att vi voro affärsmän nog att draga ekonomisk nytta däraf vid sidan af nöjet, som bereddes oss. För att få det hela att gå i lås måste en svensk-amerikansk impressario anställas, som började sitt arbete långt innan vi anlände och som sedermera följde oss från stad till stad eller en och annan gång reste ett par dagar före oss. Vår egen föreningskassör följde äfven med för att taga hand om guldet och sköta en businessmanagers åligganden. Dessutom var en ung man engagerad att medfölja för att sälja fotografier af truppen vid uppvisningarne, och hade han vid sidan däraf att tjänstgöra som bagageboy.

Under dryga förberedande arbeten klarnade alla linjer för det hela, och första dagarne i September började ett energiskt träningsarbete, som pågick till dagen före afresan från Stockholm. Vid centralstationen samlades truppen den 30 Oktober på kvällen, 24 man stark, tillika med gymnastikledaren, Löjtnant Oswald Holmberg samt en reserv och föreningskassör. Den sistnämnde fick på grund af sitt åliggande under resan gå under namnet »mannen med förståndet» och säkert är att han gjorde skäl för namnet. Färdledaren, Kapten Carl Silfverstolpe skulle afresa ett par dagar senare med en annan linje och stöta till i New York.

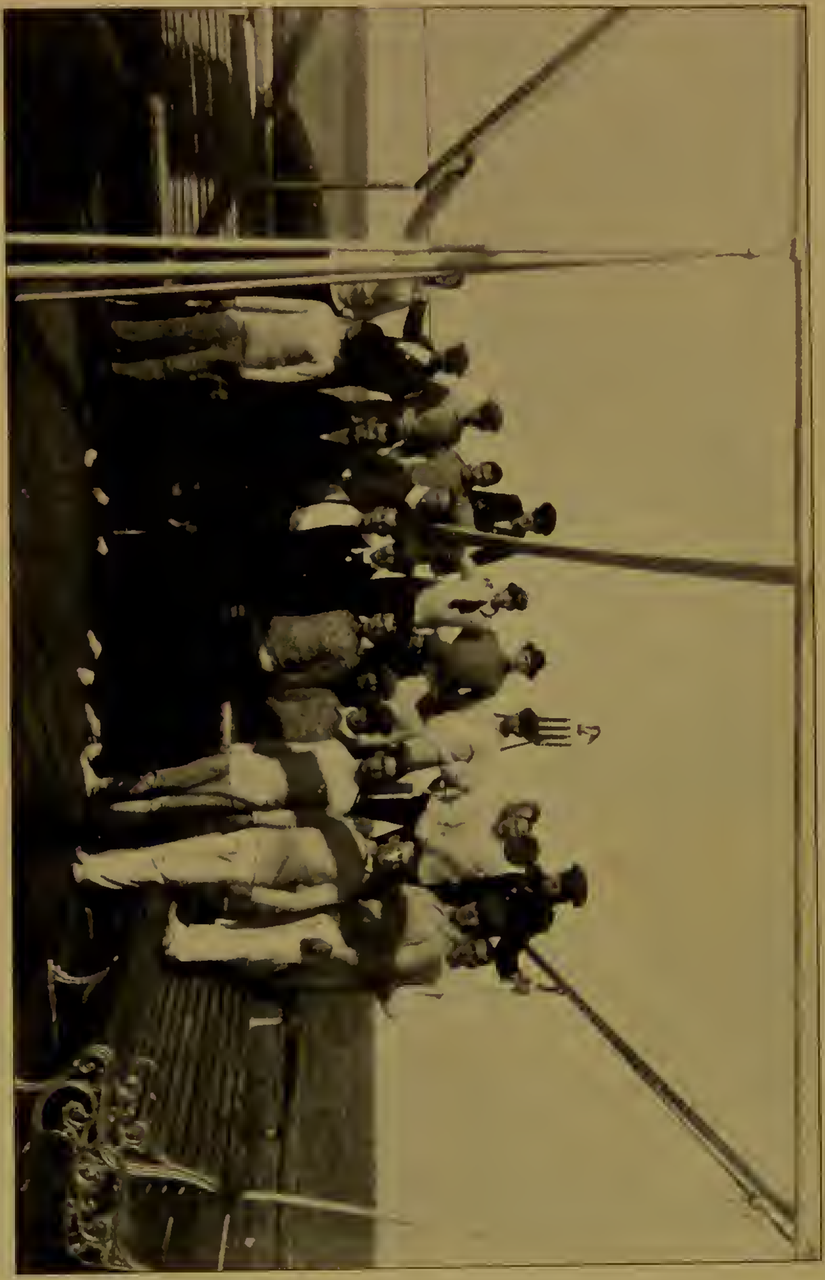
Redan vid centralstationen fick »kassamannen», en annan populär benämning, sin första dufning, ty pollettering af bagaget, utdelandet af biljetter etc. beredde honom mycket hufvudbry bland den massa afskedstagande, som voro samlade omkring truppen. Här vågade man skiljas från hvarandra, hvilket sedermera ej fick ske vid järnvägsstationerna, om än trängseln var aldrig så svår. Vi voro nu ej ens säkra på att alla voro med, när tåget under sig emellertid, att allt var »a'right». Det var första undret vi hade att anteckna och liknande fingo vi upplefva i det oändliga.

Improviserad dans ombord S/S Hellig Olav.

ty hur vi reste i ilmarsch och hur vi bytte tåg och båtar, så följde hvart enda kolly med oss hem till Stockholm igen, hvaribland våra redskap, häst, plint och lösa bommar ej att förglömma. Hästen var isynnerhet utsatt för en mängd onda uppsåt för sin ovilja att låta rulla sig som vanligt kolly å de amerikanske järnvägarne, där allt kastas och rullas i otrolig grad, Flera koffertar t. ex. maldes hardt när till snusliknande stoft, då ägarne fingo förbarma sig öfver det arma innehållet och skaffa sig nya plåtlådor. En koffert var totalt försvunnen i Chicago, men dök upp igen efter ett par dagar som genom ett underverk. Alla våra kolly hade påklistrade stora svenska pappersflaggor samt tryckta lappar, som angåfvo, hvart de hörde. Handväskorna blefvo dessutom så småningom fullkletade med hotellens märken.

Vår bekantskap med Atlanten var af både lugn och stormig art. På bortresan fingo vi njuta af en veritabel orkans tjusning.

Hafvet skummade hvitt som mjölk — skummjölk, och vågorna rullade stora som medelmattiga skyskrapare. Åtskilliga af gossarna voro tämligen »bakom» ibland, men andra stodo sig förträffligt. På hemresan däremot hade vi ett härligt väder, mildt som en majdag och lugnt som — en filbunke. Ombord fördrefvo vi tiden på ett förträffligt sätt, spelade golf uppe på däcket, piano i musikrummet och kort i rökhytten, gymnastiserade, badade saltbad, åto sex mål om dagen och mådde som prinsar. Särskildt voro vi nöjda med Danska linjens båt »Hellig Olav»,



Ombord.

med hvilken vi öfverreste. Uppassning, mat etc. stod öfver allt beröm.

Oförgätliga minnen medföra vi från båtresorna, synnerligast som vi firade julen ombord under hemresan, då vi lyckades baka ihop ett äkta svenskt julfirande, tack vare otaliga ingredienser, skänkta af våra hjärtliga värdar i New York. De hade utrustat oss med julgran med tillbehör, lutfisk, svenskt hembakadt vörtbröd, svenskt knäckebröd, hembakade svenska pepparkakor, på svenskt manér inlagd sill, svensk senap, svensk julglögg, svenskt brännvin, svensk punsch, champagne samt julklappar till hvarje man. Det var en verklig högtid för oss att sätta oss till bords med alla dessa svenska håfvor framför oss, helst som det var en amerikansk båt, vi då foro med, och den af oss ingalunda fullt uppskattade amerikanska maten följaktligen förföljde oss ända till England.

Vår första anblick af Amerika gaf oss en viss försmak af det stora landets egenart. Innan New York kom i sikte passerade båten Long Island på vederbörligt afstånd. Då stodo vi alla i spänning på däcket och beskådade genom kikare den underliga synen af en oändlig rad skyskrapare, som stucko upp ur hafvet, bildande en taggig rand. Det klingar knappast poetiskt skönt att tala om »blånande skyskrapare i fjärran», men sådan var den syn, som tedde sig för våra häpna blickar.

I detta sammanhang erinrar jag mig ett slående omdöme en fransk dam gaf om New York efter en amerikavistelse. Hon liknade nämligen stadens fysionomi vid en kam, som saknade åtskilliga taggar. En annan liknade den vid en stad, som sköflats af jordbäfning. Båda liknelserna äro nog så slående. New York har nämligen ett från alla andra städer högst afvikande utseende på grund af de här och hvar uppstickande 25 till 50 våningar höga skyskraparne, hvilkas arkitektur i de flesta fall starkt påminner om en på kant rest sockerlådas.

New Yorks hamn med dess lifliga färjtrafik och dess imponerande jätteångare gjorde gifvetvis stark tintryck på oss, för att ej tala om våra känslor, då vi råkat in i affärskvarterens gatutrafik, som med säkerhet kan jämnställas med Londontrafiken. Men går man från den ena sensationen till den andra blir man snart nog tillräckligt härdad att ta allting naturligt: skyskrapare, ljusskyltar, trafikförhållanden och — Niagara.

De amerikanska hotellen äro dels bra och dels dåliga, sida vid sida af hvarandra. I detta motsättningarnes förlofvade land kan ett lyxhotell af kolossala dimensioner ligga i broderlig beröring med ett litet uselt 5:te klass hotell. Vi fingo naturligtvis göra bekantskap med de bra hotellen, men det hände ett fåtal gånger, att vi kommo till småstäder, där alla hotell, utan undantag, gjorde skäl för epitetet dåliga. I en liten stad i närheten af Newyork fingo vi en grundlig erfarenhet af hvad uselt hotell betyder, men det kan förbigås med tystnad, ty det hörde som sagdt till undantagen — för oss. Hvad lyxhotellen däremot kan utveckla i storslagenhet, upptagande hela skyskrapare från källaren till vinden, med kolossala festvåningar, receptionsvåningar, salonger och sällskapsrum i det oändliga samt tusentals resanderum till mer eller mindre fabulösa priser, det kan omöjligt beskrifvas med några få rader.

Den ogenerade anda, som råder i skrif- och rökrum, barer m. m. i de vanliga hotellen, är nästan obeskriflig. Det är ett sannt nöje att åse, hur alla gå omkring och spotta till måls på stora spottkoppar af mässing eller porslin, riktiga urnor af vid fason, som äro placerade öfverallt i öfverflöd. Hur stort öfverflödet dock är på dem, skulle man dock vilja påstå, lindrigt uttryckt, att det behöfs ett par till, hvart man kommer. Betjäningen är i allmänhet miserabel för oss bortskämda stockholmare. Jag skulle vilja gratulera den s. k. »medelsvensson», som sitter och gormar på våra artiga och påpasslia kypare för att de — ha svårt att gissa hans tankar, jag skulle vilja gratulera honom till ett nappatag med negerkyparne i Amerika. Jag tror att »medelsvensson» blefve uppfostrad så småningom.

Utsikt öfver hustaken från vårt hotell i New-York.

Näst restaurations- och hotellväsendet fingo vi en rik erfarenhet af de amerikanska järnvägarne. På oss gjorde dessa det ovillkorliga intrycket, att de ej äro byggda med den soliditet, som karaktäriserar de svenska järnvägarne. Tågen slingra alldeles oerhördt, ty det köres vårdslöst. S-formiga kurvor passeras så det hvisslar om tygen, man stannar med en knyck och sätter igång med ett ryck. Många gånger hade vi att tillbringa hela dygn i sträck på tåget och voro då alltid tillmötesgångna med reserverad s. k. pullmanvagn. På kvällen bäddades vagnen af vår pullman porter, alltid en neger, och på morgonen förvandlades bäddarne till bekväma soffor — schaggsoffor. Dessa bäddar äro placerade längs vagnen, så att hufvudet är vändt mot lokomotivet eller vice versa. När så tåget midt i natten med en kraftig bromsning stannar vid en station, åker man framåt i bädden, så man slår hufvudet i den stoppade väggen, och när så igångsättningsrycket kommer, så slungas man kraftigt tillbaka igen. Men man vänjer sig vid allt och bäddarne äro breda och bekväma som små tvåmanssängar. Hvad som dock synes kuriöst är, att damer och herrar sofva i samma vagn i vänskaplig blandning, hvarje bäddpar (öfver- och underkoj) endast skilda genom draperi. I ena ändan af vagnen finns rök- och toalettrum för herrar och i den andra toalettrum för damer. Ofta var vår vagn genomgångsvagn till restaurationsvagnen, hvarför vi, sena som vi voro om morgnarne, måste ställa ut vakt vid båda ändarne, när vi skulle börja vår morgontoalett, ty som vi huserade i »special car» rörde vi oss kanske allt för fritt för utomståendes ögon. De vaktande negrerna signalerade så hvarje dams ankomst.

När vi lämnade sjökrigsskolan vid Annapolis hade vi att fara med ett elektriskt tåg, hvars linje i rät vinkel skar den bana vi via Baltimore skulle resa via Warren till Jamestown. Vi hade telegraferat till stationen vid järnvägskorsningen, att vi önskade gå med ett tåg, som gjorde en timmas uppehåll i Baltimore, hvarest vi hade tänkt dinera kl. 8 e. m. När vi emellertid ankommo till stationen i fråga, blefvo vi på grund af någon förväxling vägrade att afstiga det elektriska tåget förr än Baltimoretåget redan ångat iväg. Stationsmästaren fick visserligen sin skäppa mätt ganska full, men fallet visade dock de godtyckliga trafikförhållandena. Man må föreställa sig oss inlåsta i vår vagn en kort bit från stationen, seende vårt tåg komma, hålla en stund och sedan gå och med det all tanke på middag den dagen. Jag har användt starka uttryck förr och så ha förmodligen mina kamrater också, men jag vill försäkra, att vi den gången inte sparade på uttryck, så långt vårt amerikansk-engelska ordförråd räckte, vare sig inför den inlåsande tågföraren eller stationsmästaren.

Vi sågo ibland till vår häpnad, att det vid dylika järnvägskorsningar ofta saknades såväl stationshus som banvaktstuga, ja inte ens en semafor fanns att upptäcka. Oftast berodde då väl och ve på lokpersonalens uppmärksamhet. Eldaren körde ut hufvudet och tittade sig omkring, om något annat tåg syntes, om så ej, kördes friskt undan igen. Ibland stannade tåget och tågföraren steg af och pillrade med växelanordningarne, så körde tåget förbi, stannade för att upptaga föraren igen och så med gladt mod nya äfventyr till mötes.

Hvad tågtidtabellen angår kan jag ej påminna mig, att vi följde densamma en enda gång vid framkomsten till bestämmelseorten, ½, 1 à 2 timmar, ja mer, försenade, det var det vanliga.

Sammanfattningen af mina intryck från de amerikanska järnvägarne kan jag gifva genom att framhålla, att de järnvägsolyckor, som jag förr ansåg sagolikt öfverdrifna och osannolika, numera förefalla mig helt naturliga. Men kanske min åskådning är ensidig och framför allt, vi svenskar äro därvidlag, som i så många andra fall, eorhördt bortskämda.

Landets urinnevånare, indianerna, ser man icke mycket till i de trakter, vi beforo, bortträngda, som de äro, ut till vänsterns s. k. indianterritorier. Samtidigt med oss hade emellertid ett antal grannt utstyrda höfdingar tagit in på hotell Sherman house i Chicago. De förnäma gästerna (indianerna — icke vi) hyste emellertid misstroende till de fyrkantiga, tillbommade celler, hvari blekansiktena dvaldes, hvarför de slogo sig ner i tält på hotellets platta tak. För att komma dit upp genom det tjugotal våningar höga huset foro de emellertid i — den elektriska elevatorn. Sic. En gång gjorde de hotellets öfriga gäster den äran att föredraga några sångnummer med ackompagnemang af diverse primitiva instrument. Den sången, jämförd med Carusos prestationer å Metropolitan Theater i New York, verkade något egendomlig.

Nystiftad bekantskap.

Reserouten med dess tätt inpassade uppvisningar var ganska kräfvande, men truppen förde den igenom med glans. Reserven behöfde endast anlitas en à två gånger vid tillfällen af mindre vikt. Efter tre dagars träning i New York, under hvilka öfningar golfvet hade vådligt svårt att hålla sig stilla, hade vi vår första uppvisning i U. S. A. den 15 Nov. i 7:e regementets excercishus i New York. Omkring 3,000 personer voro närvarande och begeistringen var oerhörd. Programmet genomgicks utan mankemang trots en viss nervositet, som pinade truppen. Segern var emellertid gifven, självförtroendet stärkt och från nu var all nervositet borta. Dagen därpå gafs uppvisning i Boston inför en än mer förtjust publik och därifrån styrdes kosan till Worcester, en stad med betydande antal svenskar. Här gafs tvänne uppvisningar, en förmiddagsrepitition inför stormförtjusta skolbarn, som mot slutet af uppvisningen voro alldeles hesa, samt en aftonuppvisning. Kom så en uppvisning i Hartford, en i Providence samt två i New Haven, i hvilken sistnämnda stad Yale-universitetet är beläget, hvarefter kosan åter styrdes mot New York för att därifrån vändas mot Philadelphia. Här var vår uppvisning anordnad i Pennsylvaniauniversitetets gymnastiksal, och närvarande voro flera af Amerikas förnämste män på den fysiska uppfostrans område, bl. a. den här sedan Olympiska spelen kände professor McKenzie.

Från bifallsstormen och studenternas hyllningar drogo vi vidare och besökte först sjökrigsskolan i Annapolis på inbjudan af öfverste Tompson, amerikanska idrottstruppens färdledare till Olympiska spelen i Stockholm. Vid sjökrigsskolan funnos flera instruktörer i svensk gymnastik och intresset stod på högspänn vid vår ankomst. Efter en mycket lyckad uppvisning i skolans stora gymnastiksal, afreste vi, firade med lifliga cheers och applåder af kadetterna, för att fortsätta västerut.

Efter ett dygns tågresa ankommo vi till den till 3/4 af svenskar bebodde staden Jamestown, mottagna af svenska mottagningskommittén med musikkår i spetsen. Härifrån styrdes kosan öfver Chicago till de stora tvillingsstäderna Minneapolis och S:t Paul, hvarest vi tillbragte tre dagar, lifligt omsvärmade af svenska kolonien, gåfvo tre uppvisningar under de två första dagarne, gjorde bilturer i omgifningarne, hvarvid det vackra lilla vattenfallet Minnehaka Fall beundrades, bjödos på bad och andra festligheter. Den svenskfödde guvernören i staten Minnesota, mr Eberhardt, var vid vår ankomst ute på en valagitationsresa, men tog extratåg hem för att kunna närvara vid mottagningsfesten. Därefter besökte vi genom en blixtturné städerna Desmoines, Moline och Rockford och anlände så till Chicago, hvarest vi åter gjorde ett kort uppehåll samt gåfvo två mycket uppmärksammade uppvisningar. Såsom en följd af vårt uppträdande där har svensk gymnastik införts i Chicagos allmänna skolor. Vår vistelse där var af oförglömmelig karaktär. Svenska kolonien mottog oss med öppna armar och vid afresan var perrongen kantad med afskedstagande manliga och kvinnliga nyförvärfvade vänner, ehuru vi afreste midt i natten.

Härifrån gick färden till Detroit och Buffalo, i hvilken sistnämnda stad vi togo en dags hvila för att bese det märkliga Niagara, hvarefter vi för ett par dagar lämnade U. S. A. för att på inbjudan af generalguvernören i Canada, hertigen af Connaught, vår kronprinsessas fader, besöka Canadas residensstad, Ottawa, för att där gifva en uppvisning. Festföreställningen, som man med fog kan kalla vår uppvisning därstädes, var resans glanspunkt. Publiken var synnerligen entusiastisk och den hertigliga familjen uttryckte sin tillfredsställelse genom inbjudan till lunch dagen därpå.

Från Ottawa återvände vi till Staterna med New York som mål, hvarest en afskedsuppvisning gafs, hvarefter vi under väntan på båtlägenhet hem gjorde en afstickare till New Haven och Springfield. I den sistnämnda stadens universitet utbildas gymnastikinstruktörer och som biträdande lärare tjänstgjorde en holländsk officer, som genomgått Centralinstitutet i Stockholm, hvarför vår uppvisning motsågs med största spänning. Omedelbart efter uppvisningen uppvaktades skolans rektor af eleverna, som gjorde framställan om att få svensk gymnastik insatt i sitt undervisningsprogram.

När vi så återkommo till New York togo våra svenska värdar helt och hållet hand om oss för tre dagar. Hade mottagandet vid vår första ankomst dit varit furstligt, så var det minst sagt kungligt nu Våra hjärtliga värdar sparade hvarken mödor eller pengar.

Hvad lokal för uppvisningarne angår, fingo vi använda oss utaf sådana af ganska varierande art: Armorics (de frivillige regementenas excercis- och klubbhus), teatrar af olika typer, cirkusbyggnader, idrottsbyggnader, gymnastiksalar (gymnasiums) samt lokaler, som användes till litet af hvarje och gingo under olika benämningar, såsom Auditorium, Arena m. m. Armorics voro de största och rymde ofta häpnadsväckande publikmassor. I S:t Paul uppträdde vi t. ex. i ett f. d. armory, som kunde för olika ändamål anordnas på olika sätt för olika antal åskådare. För oss var salen inredd att rymma omkring 4,000 personer, men den kunde omordnas att gifva plats för omkring 7,000, en inga-

lunda blygsam siffra. Då fanns likväl endast rum för en tribun med en talarestol, och därmed kunde vi ej nöja oss.

Den största behållning vår turné gaf för Sverige och svenskarne var otvifvelaktigt den nationella uppryckning, som gafs svensk-amerikanarne. Man kan här hemma knappast göra sig en föreställning om hvilken verkan truppen i sina dräkter med de svenska färgerna på och sin stora, vackra sidenfana i spetsen gjorde på landsmän, som kanske ej på åtskilliga tiotal år besökt hemlandet. Många tårar glimmade och många hjärtliga ord riktades till gymnasterna. Då man vet huru stort antal svenskar för några år sedan emigrerade för att undslippa värnplikten hemma, var det egendomligt att höra huru stolta och glada de voro, som hade beväringsminnen att tala om, och huru de med hand och mun försäkrade att, därest ofärd komme på där hemma, de i massor skulle resa hem och ställa sig under fanorna. Vi fingo ovillkorligen det intrycket, att nationalkänslan och fosterlandskärleken i genomsnitt glöder *väl* så stark bland svenskarne i Amerika som bland svenskarne här hemma. De försäkrade att en dylik turné — det må vara sång eller gymnastik som framställes — bland landsmännen i Amerika gör tio gånger större nytta för nationalitetskänslans bevarande än årslång agitation genom broschyrer och tidningsartiklar.

Den gymnastiska behållningen blef ingalunda liten, ehuru den nationella otvifvelaktigt var den största. Hvar vi foro fram ökades intresset i hög grad äfven utom de redan befintliga svenska gymnastikföreningarne och nya bildades, där möjligheter förefunnos. Aktningen för svenska gymnaster inskärptes bland amerikanarne, hvilket, särskildt hvad sjukgymnaster angår, väl behöfs i ett land, där massörens ställning är en outbildad bathrubbers.

En byst af Pehr Henrik Ling i Malmö.

På 75-årsdagen af Per Henrik Lings död aftäcktes den 3 Maj under högtidliga former och i strålande majväder hans byst under en gammal ståtlig ek framför ingången till Idrottsplatsen och hufvudentrén till Baltiska utställningen.

Tanken på ett dylikt minnesmärke uppstod 1906, då Svenska gymnastiklärarresällskapet igångsatte en insamling till resande af Lings staty i Stockholm. Vid en af Malmö gymnastik- och fäktklubb anordnad festlighet i december 1907 väckte davarande ryttmästaren grefve Philip von Schwerin förslag om en Lingstaty äfven i Malmö. hufvudstaden i den provins där Ling började sin verksamhet. Förslaget vann liflig anslutning, och för insamlande af medel utfärdades ett upprop. undertecknadt af representativa personer i Malmö. Då det emellertid visade sig att de inkomna medlen — omkring 6,000 kr. — icke voro tillräckliga för en staty beslöt man i stället resa en byst. En prisnämnd, bestående af professorerna Evert Wrangel i Lund och stadsarkitekten Salomon Sörensen i Malmö, tillsattes, och denna nämnd uppdrog åt skulptörerna Anders Jönsson i Paris och Anders Olson i Malmö att täfla om förslag till bysten, hvarvid den förres förslag blef antaget. Bysten, som är utförd i granit, har kolossala proportioner. Till grundläggningen och till material för piedestalen har Malmö stad anvisat 2,000 kr.

Aftäckningshögtidligheten inleddes med Finska rytteriets marsch, spelad af Kronprinsens husarregementes musikkår. Sedan Par-Bricolekören sjungit »Stå stark» höll stadsfullmäktiges ordförande d:r Lindahl högtidstalet, däri han utvecklade Lings betydelse och verksamhet för gymnastikens höjande. Då täckelset föll ljödo fanfarer och efter ett af d:r Lindahl utbragt lefve för Sverige sjöngs unisont »Du gamla, du fria». Sedan en stor lagerkrans med blågula band från Malmö gymnastikförbund blifvit nedlagd å sockeln skedde defilering af skolungdom, gymnastikförbund, scouter och en afdelning af Kronprinsens husarregemente samt Sydsvenska Gymnastik Institutets elever under dess föreståndare kapten J. G. Thulin, hvilka erhållit särskild inbjudan till festligheten.

Invigningen af Per Henrik Lings byst.

Därefter invigdes Malmö Idrottsplats i den nya och tilltalande skapnad, den erhållit för att kunna värdigt mottaga alla de gymnaster och idrottsmän, som komma att deltaga uti Baltiska spelen och de tusentals åskådare, som skola åse deras uppvisningar och täflingar. Oaktadt läktarna rymma öfver 2,000 sittplatser, visade sig Malmöborna kunna fylla dem och visade sig äfven sentera de uppträdande gymnasternas anslående prestationer, Malmö realskola och Malmö gymnastik- och fäktklubb under löjtn. Carlén-Wendels och »Raska Flickor» under fröken Annerstedt.

Å bilden synes förutom d:r Lindahl två af statykommitténs medlemmar disponent Jungbeck (till höger) och öfverste Cederström (till venster) samt skulptören bakom bysten.

Upprop

för gymnastikens popularisering.

Till »allt Sveriges folk» från Svenska gymnastikförbundet.

Att den moderna industrialismen och andliga kulturen fordra en särskild kroppslig uppfostran, därpå lämnar oss den i våra dagar allt mera tilltagande härjande degenerationen af människosläktet ett talande bevis. Vår store landsman Per Henrik Ling var en af de första, som uppmärksammade detta behof, och för dess tillfredsställande skapade han ett kroppsligt öfningssystem, hvilket veterligt i alla tider saknat sitt motstycke. Ling ville med sitt gymnastiksystem främst återupplifva svenska folkets, redan på hans tid, genom dryckenskap och lättsinne försvagade kraft.

Han var banbrytaren för den åsikt som vår tids rashygien bevisat: att föregåendes läktens andliga och fysiska hälsa är hufvudvillkoret för framtida generationers lifskraft och lycka. Genom att fostra folket till mänsklig naturlighet ville han minska dess fördärfbringande njutningslystnad och gifva det en sysselsättning, nyttig för individ och stat. Hundra år ha förflutit sedan Ling var verksam ibland oss, och under denna tid har hans system spridts och vunnit tillämpning i snart sagdt alla delar af världen.

Men har systemet för Sverige blifvit hvad det nu kunnat vara och är Sveriges folk ett gymnastiserande folk?

Väl ha vi uppskattat vår landsmans stora arf men dock ej dragit full nytta af det. I stället se vi våra grannfolk i vida högre grad än vi själfva stärka sig med den Lingska gymnastiken. I vår, försvarsentusiasmens, tid, borde en hvar kunna inse nödvändigheten af individens kroppsliga träning och stärkande för fosterlandets och framtida generationers välfärd.

Svenska gymnastikförbundet vill härmed till hela Sveriges folk rikta en enträgen maning till uppmärksammande af hvad vi kunna vinna genom gymnastiken. Vi rikta en varm maning till män och kvinnor af alla åldrar och samhällsklasser att i svenska gymnastiken söka styrka och smidighet, hvaraf alla äro i så stort behof. Förbundet vill på allt sätt bistå till realiserandet af Lings tanke: ett gymnastiserande folk.

I denna maning innesluta vi en annan nämligen den, om stöd i detta arbete. Hvarje svensk man eller kvinna vilja vi hälsa välkommen som medlem i Svenska gymnastikförbundet. Vår svenska gymnastik behöfver donationer och vi vända oss äfven därom till alla och enhvar. Medlemskapet är förenadt med en afgift, hvilken hvar och en efter råd och lägenhet själf äger rätt att bestämma.

Vi hoppas att med detta upprop kunna samla svenskar i alla delar af landet som vilja drifva agitationen för denna stora sociala sak. Hvem som helst kan sätta sig i förbindelse med Svenska gymnastikförbundet, Stockholm, för erhållande af listor samt instruktioner för medlemssamling.

Stockholm i mars 1914.

Svenska gymnastikförbundet.

Ett resonemang.

»Jaså, du giller ej våra metoder?»

»Nej, sannerligen!»

»Ja, det kan jag förstå. Då vi nu inte längre hafva rent system eller system *med* Turnen att slåss om, så måste det ju vara något annat. Alltså, på hvad sätt föra vi nu den frivilliga gymnastiken mot dess undergång?»

»Undergång! Tag ej så stora ord. Det är ej frågan om undergång, men väl om bristande framgång. Hvart har ni egentligen kommit med er uppvisningsgymnastik, som ni nu drifvit i så många år? Ingenstans! Och så komma andra med mera ideelt lagda metoder och få tusenden med sig. Med det resultatet för ögonen får du ursäkta, att jag dömer era metoder odugliga.»

»Kanske det, det få vi väl bära. Men har du aldrig tänkt på att det nuvarande uppsvinget kan bero af andra orsaker än metoderna. Har icke den nu befintliga penningen någon inverkan på saken. Kan du ej förstå att våra gymnastikföreningar ej haft något understöd, och att de således varit hänvisade till uppvisningar för att skaffa sig inkomster. Det är lätt att verka ideel, då man är förmögen, men förbaskadt svårt, då man ej har det nödvändigaste.

För resten, hvad är det för ondt i att gymnasterna, då de nått en viss förmåga, vilja visa denna. Det behöfver väl ej alltid vara fåfänga applådbegär. Någon gång kan det väl också vara entusiasm att vilja lära andra hvad de själfva funnit vara godt.»

»Sa' Du ja! Det är för öfrigt ej uppvisningarna som sådana, jag reagerar emot. Det är det långa, gymnastiskt skadliga förarbete, som fordras för densamma, öfverdrifterna i hopp och häfrörelser, bristen på omväxling i rörelser under den långa träningstiden samt framförallt att allt intresse absorberas af uppvisningstruppen, så att intet finnes kvar för de mindre utvecklade gymnasterna. Dessa äro dock mest i behof af ledning.

Och för öfrigt, tror Du att de mindre försigkomna i en sådan förening öfva sig i rationell gymnastik, nej, de öfva armgang och hopp, i hopp (förlåt) att komma med i uppvisningstruppen.

Ja, men — —

Ja, ja, tror Du ens, att de som se uppvisningen, af den få någon impuls att gymnastisera. Nej, uppvisningarna gifva i allmänhet sådana konststycken, att folk endast ser, att det ej är lönt för dem att vara med. Det är det dummaste jag vet! Ni vilja hafva alla att gymnastisera, kvinnor, gubbar och barn, och så visar Ni dem akrobatik — ja, jag vet — det är ju ej akrobatik, eftersom det otvifvelaktigt finnes i Lings system, men näst bredvid akrobatik är det då.»

»Men, om Du tillåter mej att säga ett enda ord, kan Du ej förstå att uppvisningarna ej äro några mål utan medel, som äro absolut nödvändiga emedan våra föreningar ej hafva några inkomster och som också, hvad Du än må säga, verka uppiggande. Skola gymnasterna göra ekonomiska uppoffringar, behöfva de ett mål, som de kunna taga på, icke tänka unga pojkar och flickor så djupt på sin kroppsutveckling, nej det brukar komma i samband med den lilla embonpointen.

Det är sant att öfverdrifven träning alstrat kutryggar m. m. Med erkännande häraf, är det väl ej skäl att slopa en metod som visat sig god, — ty jag upprepar att vi med denna metod *utan penningar* kommit längre, än hvad man i samma läge skulle gjort me dde mest ideella metoder — utan i stället söka rätta till dem.»

»Rätta till den, ja, rätta det som till sin natur är krokigt. Publiken är nog likadan ännu och fordrar skådespel, till hvilka gymnasterna ej borde nedlåta sig.»

»Däri misstar Du dig något. Publiken har uppfostrats, den har numer sinne för formen, den skarpa skillnaden mellan gymnastik och idrott har framkallat den insikten. För öfrigt måste Du väl erkänna, att skall man lära folk gymnastik måste man visa dem gymnastik.»

»Ja, möjligen där de ej förr sett gymnastik, men det skall vara enkel gymnastik, för öfrigt anser jag äfven det vara slöseri ty för kostnaden för en gymnastikuppvisning kunna vi få många föredrag.»

»Allt det där är ju detaljer, som vi ej skola resonera om. Kunna vi ej komma öfverens om, att det ena kan vara bra vid ett tillfälle och det andra vid ett annat.»

»Nå, om uppvisningar medger jag, att man kan resonera, men hvad i friden mena ni med att införa täflingar inom gymnastiken?»

»Täflingar, ja, där berörde Du en ömtåligare sak. Jag har för min personliga del trott, att täflingar kunde verka uppiggande på gymnastikintresset, men jag medger, att det finnes så många praktiska olägenheter med dem, att jag nästan frångått den tanken. Ett par förtjänster har täflingsformen, att den möjliggör effektiv kritik, att den tvingar ledarna att inför kritiken tänka på formen och att den, då man alltid måste hafva gemensamt täflingsprogram utesluter »cirkuskonster och täflingspris». Men ändå är jag tveksam.»

»Ja, det förvånar mig ej, på mej verkar blotta tanken på täflan i sund kroppsutveckling fullkomligt absurd.»

»Också är det endast mina personliga åsikter, Du fått reda på, vill Du veta hvad förståndigare män än jag tänker så läs Svenska Gymnastikförbundets styrelses yttrande före 1912. Däri heter det, om jag ej missminner mig bl. a.:

I gymnastikens natur ligger, att den är till för alla, och att graden af färdighet icke i vägentlig mån framkallar olika verkan hos olika individer, utan är det öfningen i och för sig, som åstadkommer det välgörande inflytandet, och detta oberoende af om individen har stor eller ringa färdighet. Det är sålunda gymnastikens inflytande på mängden, som är hufvudsaken Etc. — — — — — —. Svenska Gymnastikförbundet vill således uttala sig mot sådan täflan»

»Ja, det är ju vackert sagdt, men hvarför voro Ni då med?»

»Undrar just, hvad Ni skulle sagt *då,* om vi ej varit med. För öfrigt låt oss ej resonera om Olympiska spel, i dithörande frågor ingår så mycket som för oss från det gymnastiska resonemanget.

Låt oss hellre tala om Baltiska Gymnastikfesten och besluta oss för att se den.» *X. Y. Z.*

Gymnastikredskap utomhus.

Leken har sedan länge tillbaka hört tillsamman med gymnastiken, och idrotten i dess ursprungliga form var icke annat än gymnastik (tillämpad) utomhus.

När den svenska gymnastiken genom P. H. Ling spriddes öfver landet upptogs inomhusgymnastiken och har fått fast fot mångenstädes. Ling var en stor vän af kroppsrörelser utomhus och ville med dem åstadkomma det som idrotten en tid sträfvat att få fram. Emellertid tyckes Lings närmaste efterföljare mindre hafva beaktat utomhusgymnastiken, allt i sträfvan efter att gå i skaparens fotspår beträffande gymnastik i därför inredda salar. Detta beträffande skolorna.

Hvad armén vidkommer blef utomhusgymnastiken nästan en regel under senare hälften af förra århundradet, detta beroende därpå, dels att få gymnastiklokaler funnos, dels att öfningarna vanligen voro förlagda till den varma årstiden. Fördenskull funnos också på mötesplatserna stora gymnastikställningar med ribbstolar, bommar ,linor, stänger, armgångs- och slingerstegar samt somligstädes äfven en båglina.

När våren kommer längta alla ut i det fria och då höstluften ännu är ljum förspörjes ingen trängtan till vistande inomhus. Häraf har ock blifvit följden vid landets skolor att gymnastiklokalen dessa tider utbytts mot skolgården. Under månader hafva ofta mångenstädes gymnastiken ersatts med lekar i det fria, och kunna dessa visserligen vara mycket uppfriskande och roande, men de kunna dock på intet sätt ersätta ordnade kroppsrörelser — gymnastik — med däri inmängda lekar och idrottsformer.

Elementarskolornas exempel har verkat icke blott på folkskolorna, utan äfven på de frivilliga gymnastik- och idrottsföreningarna.

När solen blir varmare, kännes det kvaft i gymnastiksalen; följden blir att gymnastiken lägges ned, ty redskap finnas icke utomhus, mig veterligt, på många ställen vid skolor eller idrottsplatser.

Hvar och en som haft någon intimare beröring med den Lingska gymnastiken måste väl veta att respirationsorganens stärkande utgöra ett af denna gymnastiks förnämsta mål. Klart bör då ock vara, att det icke ligger ringa vikt uppå att öfningarna försiggå under för respirationen bästa möjliga betingelser, och bland de främsta af dessa är ju tydligen att luften å öfningsplatsen är så dammfri som möjligt. Huru väl en gymnastiksal än skötes, blir luften där dock alltid sämre än utomhus.

Lösen bör därför vara att *i största möjliga utsträckning bedrifva gymnastiköfningar utomhus.*

För att detta emellertid skall vara möjligt, är nödvändigt att någon gymnastikredskap anbringas ute, invid skolan på skolgården och på idrottsplatsen, ja, helst äfven i närheten af badplatsen.

Gymnastiken är och förblir den grundläggande, men är också den bestående formen för sunda kroppsöfningar, hvarför hvar och en bör vara glad öfver de tillfällen, som gifvas, att få deltaga/ i gymnastik.

I samband härmed kan vara lämpligt att betona det grundfalska i den flerestädes af idrottsmän hysta uppfattningen att gymnastik är skadlig för idrottsmän. Det är för öfrigt ej underligt att sådana irrläror — ty mildare kan uttrycket ej blifva — kunna vinna insteg hos idrottsmännen, då af Idrottsförbundet utsedda idrottstränare predika gymnastikens vådor för idrottsmän. Det fordras en stor portion okunnighet, dumhet eller oförsynthet för att kunna påstå att gymnastik är skadlig för idrottsmännen, eller ock måste dessa tränare förutsätta att idrottsmännen kritiklöst, i blindt förtroende, hålla tillgodo med alla deras läror, de må nu vara förståndiga eller vanvettiga.

Hvilken sundt tänkande människa som helst kan af sig själf begripa, att gymnastikrörelser, utvalda särskildt med hänsyn till att de skola hafva ett gynnsamt inflytande på hälsan, icke skada speciellt idrottsmännen. Kunna dessa icke tåla vid gymnastikrörelserna böra de, om hälsan är dem kär, icke heller befatta sig med idrott under tränares ledning.

Idrotten likaväl som gymnastiken är till för individernas stärkande, härdande; båda afse hälsans bibehållande och förbättrande. Detta ett observandum för gymnaster såväl som för idrottsmän.

Utomhusgymnastiken har ovillkorligen större värde än den som bedrifves inne, hvarför idealet vore att alltid hafva gymnastik ute. Emellertid lägga i vårt land väder och vind många hinder i vägen för nåendet af detta ideal, hvarför vi måste nöja oss med mindre och af förhållandena skapa det bästa möjliga.

»Redskap ute» är därför ett värdigt mål att sträfva för, och hvar och en gör en god gärning, som arbetar härför. Mången har nog den uppfattningen, att det är kostsamt att anskaffa dylik och detta kan väl vara sannt om det blir fråga om att uppsätta stora sammanhängande ställningar. Detta är dock icke nödvändigt, ty man kan med användande af hvad natur och terräng på platsen erbjuder med ganska små medel få tillräckligt med redskap.

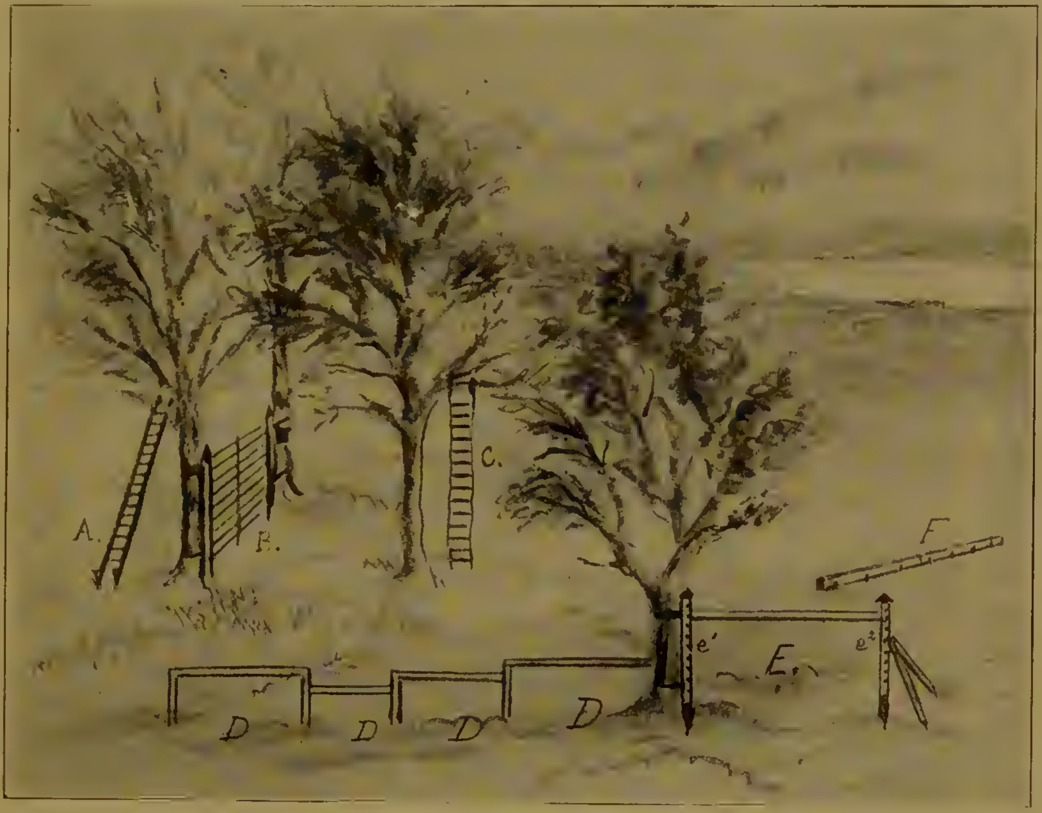


Fig. 1.

Redskapen kunna för öfrigt i de flesta fall tillverkas af skolbarnen och läraren eller af idrottsföreningens egna medlemmar. Man bör nämligen icke tro att gymnastik kräfver dyra redskap af en oförgriplig och oföränderlig form. Nej, tvärt om. Den sanne gymnasten kan utnyttja hvarjehanda ting, som minst af allt lika sig till gymnastikredskap.

Här ofvan är ett exempel på hur anordningar kunna göras vid en mindre skola eller vid en idrottsplats.

A. är en vanlig brandstege, rest mot ett träd och lämpligen fastsurrad samt nedtill stöttad med små pålar; här kan göras klifgång på både öfver- och undersidan samt armgång, hvarförutom djuphopp därifrån kan göras.

B. är en ribbstol, bestående visserligen blott af två fack, men användbar för fyra åt gången; man kan ju göra flera dylika längder, men tillråder jag att icke taga flera än två fack (afdelningar) i hvarje, ty eljest blir det hela ostadigt eller ock erfordras stora snedsträfvor fästa högt upp på mellanträet mellan facken.

För vuxet folk göres ribbstol 3—3,5 m. hög och hvarje fack omkring 90 cm. bredt; för barn kan bredden minskas till omkring 75 cm.; i öfrigt är det ju icke nödvändigt att alla fack hafva samma bredd och höjd; det hela bör ordnas efter förhållandena på platsen.

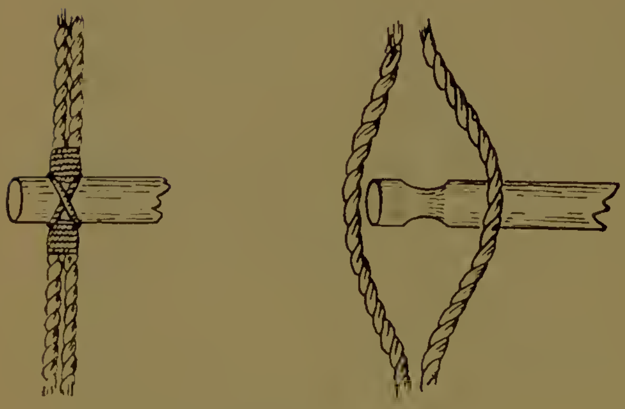


Fig. 2.

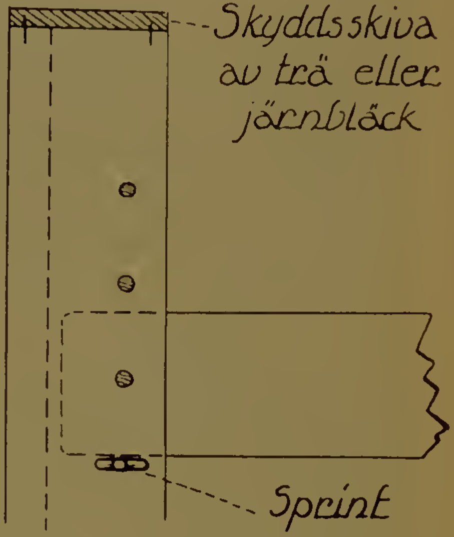


Fig. 3.

Tillverkningen är enkel nog.

Vid träden, och tätt intill dem, neddrifvas stolpar, hvilka väl fästas vid träden. En för två fack afsedd ram tillverkas af plankor och förses i midten med en planka, utgörande gräns för facken. I sidoplankorna och midtplankan göras sedan hål eller urtagningar, så att ribobrna där kunna anbringas. Afståndet mellan ribborna från öfver- till underkant kan lämpligen vara 9—10 cm. Mellan öfversta ribban och den därnäst lämnar man vanligen ett mellanrum på omkring 60 cm. för äldre, 50 cm. för barn, för att hufvudet vid hängande ställning skall kunna föras tillräckligt bakåt.

I de skolor, där slöjd förekommer, kunna säkerligen pojkarna själfva göra ribborna och tillverka dem nog gärna, helst om de sedan få bränna in sitt namn i den ribba de förfärdigat. Den färdiga ramen fästes vid stolparna, helst med skrufvar, ty då kan ramen lättare löstagas i och för reparation eller ock för att under den våtaste och kallaste delen af året sättas under tak.

.C är en så kallad »lejdare» eller repstege. Den är något svårare att tillverka. Den består af två bär- eller sidotåg med mellan den fästa pinnar. Afståndet mellan bärtågen omkring 40 cm. Hvarje bärtåg består af två ganska smäckra linor. Pinnarna göras af trä. Rundtom nära ändarna af pinnarna göres en grund nedsänkning.

Pinnarna införas mellan linorna och förses med surrning af beckadt eller tjäradt garn, så att pinnarna hvarken kunna glida ur eller förskjutas upp eller ned. Afståndet mellan pinnarna 40 à 50 cm., beroende på för hvilken ålder de äro afsedda.

D. äro fasta stockar eller plankor, anbrakta på olika höjd i och för sidohopp, fria hopp eller balansgång.

E. är en höj- och sänkbar bom, som löper i bomrännor eller kanaler i stolparna e^1 och e^2. Denna materiel är svårare att tillverka och särskild omsorg bör nedläggas på att få lämpligt och torrt virke för bommen. Om denna är afsedd för äldre personer kan den vara omkring 5 m. lång, men för barn omkring 4 m., ty eljest blir den för tung. Höjden kan i båda fall vara omkring 16 cm. och bredden å den tvära sidan omkring 6 cm. Stolparna kunna vara omkring 2,5 m. öfver marken. Bomrännorna böra vara ganska djupa, omkring 12 cm., med sprinthålet så nära ytterkanten som möjligt (2,5—3 cm.).

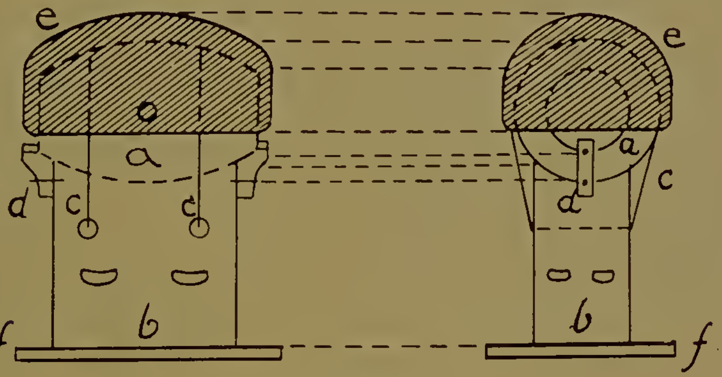


Fig. 4.

F. är ett par på kant ställda plankor, kvarhållna genom stödjande låga stolpar; de äro afsedda för balansgång.

Önskvärdt är att förutom denna fasta redskap äfven hafva någon *lös* sådan. Ett, den vanliga »bocken» liknande, redskap kan man tillverka för jämförelsevis små kostnader.

Materialier: en vanlig fotogéntunna; en 60 à 70 cm. hög trälåda utan lock, något kortare än tunnan och smalare än dess största diameter; 15 à 20 m. järntråd; en stor säck, till ungefär en tredjedel fylld med lump, blånor, krollspint, trassel, träull, hyfvelspån el. dyl.; skinn, kalf- eller får-, att täcka något mer än hälften af tunnans yta; 2—4 klotsar, spik och takspik samt 2 st. 2 m. långa plankor.

Tillverkning. (Se fig. 4.) Tunnan (a) lägges på lådan (b), hvars öfre kanter tillformas, så att tunnan ligger stadigt; (den fästes vid lådan genom järntrådar (c), som slås rundt tunnan och genom hål i lådans långsidor. Vid gaflarna sättes en eller ett par klotsar (d) för att hindra tunnans glidning framåt eller bakåt. Säcken, igensydd, lägges å tunnan så att den täcker något mer än öfre halften däraf, gaflarna medräknade, och fastspikas. Säcken täckes därpå med skinnen (e). I lådans sidor göras urtagningar (f) eller påspikas handtag för att underlätta redskapets flyttande. Å bottnen fastsättes i kryss och öfver diagonalerna de båda plankorna; detta för att gifva redskapet nödig stadga.

På samma enkla sätt göres en splint. Å en lagom (omkring 1,10 m.) hög låda med lock påspikas en stoppad säck, som klädes med skinn, och redskapet är färdigt.

Det vore önskvärdt om nya förslag att göra enkel, billig redskap braktes till allmänhetens kännedom.

Svenska Gymnastikförbundet har i år å Baltiska utställningen i turistutställningen längst fram till höger utställt en modell af här beskrifna enkla redskap. Ritningar såväl för friluftsgymnastikredskap som ock till gymnastiksalar utföras efter öfverenskommelse af undertecknad.

Halmstad i maj 1914.

Einar Nerman,
Major,
Lärare vid Gymnastiska Centralinstitutet.

Några synpunkter ang. gymnastiksalars inredning.

Af Kapten J. G. Thulin.

(Ur Svensk Gymnastiktidning).

Alltsedan 1904, då medel blefvo beviljade till byggandet af ny gymnastiksal vid Lunds Katedralskola och jag fick i uppdrag att uppgöra förslag till dess inredning, har jag intresserat mig för ej blott själfva redskapsfrågan utan ock för redskapens ändamålsenliga placerande i gymnastiksalen. Då mina föräldrar varit kloka nog att låta mig under mina uppväxtår få praktiskt utöfva snickareyrket, begagnade jag mig af denna sålunda förvärfvade färdighet till att själf förfärdiga mina för-

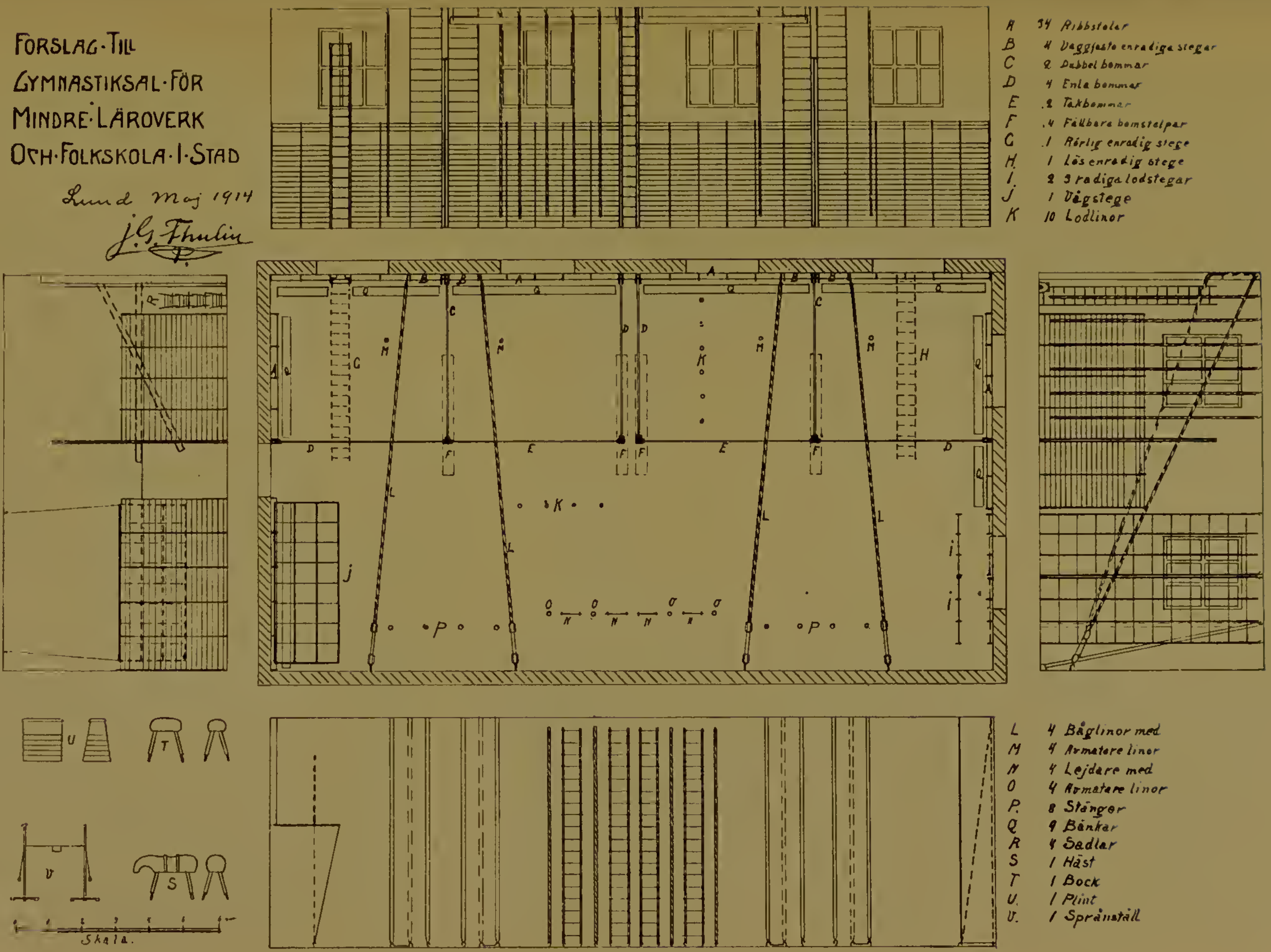

FÖRSLAG·TILL
GYMNASTIKSAL·FÖR
MINDRE·LÄROVERK
OCH·FOLKSKOLA·I·STAD
Lund Maj 1914
J. G. Thulin
A 34 Ribbstolar
B 4 Väggfasta enradiga stegar
C 2 Dubbel bommar
D 4 Enkla bommar
E 2 Takbommar
F 4 Fällbara bomstelpar
G 1 Rörlig enradig stege
H 1 Lös enradig stege
I 2 3 radiga lodstegar
J 1 Vägstege
K 10 Lodlinor
L 4 Båglinor med
M 4 Armatere linor
N 4 Lejdare med
O 4 Armatere linor
P 8 Stänger
Q 9 Bänkar
R 4 Sadlar
S 1 Häst
T 1 Bock
U 1 Plint
V 1 Språngställ
Skala.
A
B
C
D
E
F
G
H
i
j
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V

Fig. 1.
Å närmaste väggen kunna anbringas ytterligare 20 à 23 ribbstolar.

sta gymnastikredskap. Härvid försökte jag göra förändringar och förbättringar af då i bruk varande, framför allt sjukgymnastiska redskap. Dessa försök gåfvo till resultat de mycket förenklade och åtminstone i vissa fall mera praktiska redskap, som nu äro i allmänt bruk. Intresset var väckt och öfverflyttades till friskgymnastiken. Byggande på de idéer, som professor Törngren, major Silow och kapten Swedlund tillämpat i af dem inredda gymnastiksalar samt tillgodogörande mig hvad som stått att lära från utlandet, särskildt Danmark och Tyskland, hade jag 1909 kommit till det resultat, som jag framlade i ett föredrag vid Föreningen G. C. I:s andra fortbildningskurs i Stockholm och som återfinnes i den 1910 utgifna »Några föreläsningar» från samma kurs, sid. 134—154.

Då emellertid denna ej illustreras af några ritningar och jag flerfaldiga gånger under senaste åren uppmanats att i tryck framställa mina erfarenheter i frågan, vågar jag härmed framlägga desamma och har jag därvid i alldeles speciell grad låtit leda mig af det behof, som förefinnes särskildt från folkskolans synpunkt och därvid utarbetadt förslag, hvilkas realiserande i ekonomiskt hänseende böra kunna vara utförbara i hvarje skola äfven på landsbygden.

Då hvarje förändring i viss mån blir ett experimenterande, som både tar tid, kräfver kostnader och förutsätter förståelse och intresse för det arbete af de som skall utföra det, vill jag här framföra min tacksamhet till fabrikör Carl Olin, Lund, som ej blott genom sitt tillmötesgående möjliggjort realiserandet af mina framställda förslag och önskningar utan äfven själf i stor utsträckning framkommit med förbättrade eller nya lämpliga konstruktioner.

Gymnastiksalen.

De gymnastiserandes antal samt redskapens form och antal äro de bestämmande faktorerna vid beräknande af en gymnastiksals storlek, form och höjd.

Golfytans minimistorlek får man genom att beräkna det ytutrymme, som hvarje gymnast behöfver för att utföra erforderliga fristående rörelser. Detta utgör för vuxna personer minst 2 kvm. och för barn 1,5 kvm. Dessutom bör något utrymme finnas för förflyttningar såväl åt sidan som framåt eller bakåt. Med hänsyn härtill bör bredden på en sal, i hvilken tvåledig uppställning af gymnasterna önskas, ej understiga 7 m. Salens längd skulle således för en skolklass eller gymnastikafdelning af normal storlek — 30—40 gymnaster — ej behöfva uppgå till mer än 10 à 12 m. Då sådan längd emellertid ej medgifver tillräckligt långt anlopp för t. ex. grenhopp öfver häst på längden, bör den ytterligare ökas med ett par meter, så att minimimåtten kunna fastställas till *bredd 7 m.* och *längd 15 m.* Att vid nybyggnad räkna med dessa minimimått är dock ej tillrådligt, då det

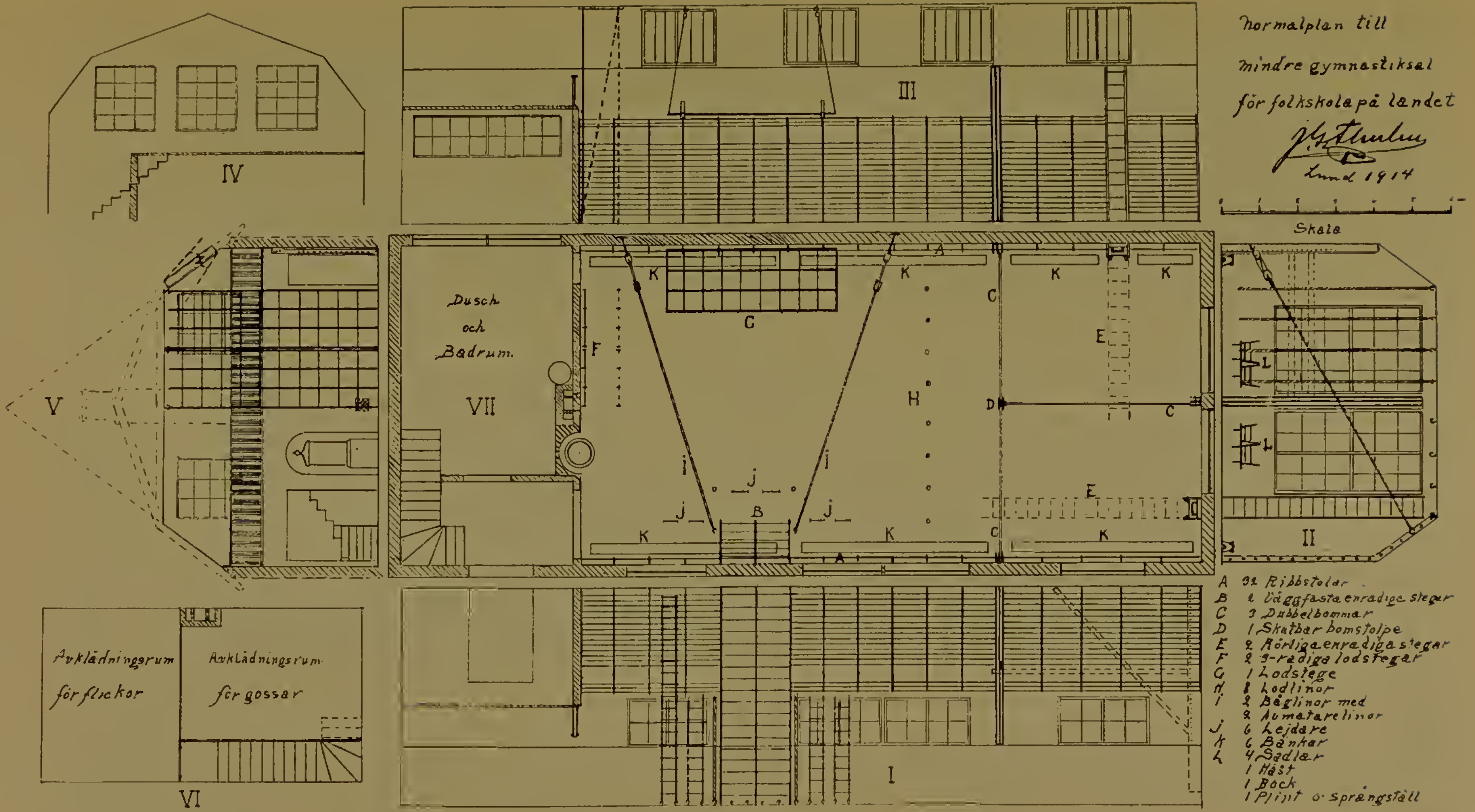

Normalplan till
mindre gymnastiksal
för folkskola på landet
J. G. Thulin
Lund 1914
Skala
I
II
III
IV
V
VI
VII
Dusch och Badrum.
Avklädningsrum för flickor
Avklädningsrum för gossar
A
B
C
D
E
F
G
H
i
j
K
L
A 32 Ribbstolar
B 2 Väggfasta enradiga stegar
C 3 Dubbelbommar
D 1 Skutbar bomstolpe
E 2 Rörliga enradiga stegar
F 2 9-radiga lodstegar
G 1 Lodstege
H 8 Lodlinor
i 2 Båglinor med 2 Avmätarelinor
j 6 Lejdare
k 6 Bänkar
L 4 Sadlar
1 Häst
1 Bock
1 Plint o. sprängställ

Fig. 2.

dels kan inträffa att sammanslagning af tvänne klasser skulle vara önskvärd och då dels något ytrymme bör beräknas för åskådare vid uppvisningar. Kommer därtill att en rymlig gymnastiksal medför endast fördelar för såväl ledaren som de gymnastiserande, bör man hellre närma sig maximigränsen, omkr. 5 kvm .pr individ. Detta skulle i föreliggande fall gifva en sal med en *bredd af 10 m.* och *längd af 20 m.*, hvilket också kan sägas vara den *normalstorlek*, som användes i våra *städers folkskolor*. Vid de *högre allmänna läroverken* förekommer ännu så länge en betydligt större normaltyp, som betingas af det oerhördt stora antal lärjungar, som där samtidigt *skola* öfvas. I kungl. Öfverstyrelsens för rikets allm. läroverk cirkulär n:r 2 rörande normalbestämmelser ang. läroverksbyggnader, utfärdadt den $^{14}/_{9}$ 1905, finnes följande föreskrift:

»Gymnastiksalen vid ett högre allmänt läroverk bör helst inrymmas i en fritt liggande byggnad och vara så stor, att minst 100 af läroverkets äldre lärjungar kunna samtidigt där undervisas. För hvarje lärjunge bör beräknas en golfyta af omkr. 4 m. Salen anordnas lämpligen så, att dess längd är 27 m., dess bredd 12 à 13 m. och dess höjd omkring 7,5 m.»

Det torde väl dock endast vara en tidsfråga, när en förändring till det bättre, d. v. s. minskande af afdelningarnas storlek, äfven vid dessa skolor kommer till stånd. *En* gymnastiksal kan då ej räcka vid de *större* löroverekn. För att nedbringa kostnaderna framtvingas därför med all sannolikhet äfven vid dessa den mindre salstypen. Där en tudelning af förutvarande större gymnastiksal är möjlig, kan en sådan tillrådas, men på sådant sätt, exempelvis genom borttagbar vägg, att salarna vid behof — gymnastikuppvisningar, fester o. d. — åter kunna förenas till en. Alldenstund gymnastikuppvisningar och fester faktiskt årligen afhållas vid både skolor och föreningar, bör hänsyn härtill tagas vid salens konstruktion och redskapens placering. Trots detta kan aldrig tillräckligt ytrymme samtidigt vinnas för en talrik publik och en stor gymnatikafdelning. För den skull vore önskligt att i hvarje större samhälle funnes *en* stor kommunal gymnastiksal. Denna kunde antingen samtidigt vara lawntennishall, hvilken fordrar en golfyta af minst 32 × 14 m., helst 36 × 17 m., eller vid dagligt bruk enligt ofvan vara delad i två mindre salar.

Af förut nämnda siffror framgår att den såväl lämpligaste som vanligast förekommande formen på en gymnastiksal är den rektangulära med kortsidan omkring hälften af långsidan. Då en ökning af bredden medför proportionsvis betydligt större byggnadskostnader än af längden och man praktiskt taget ej har användning för större bredd än 13 meter (undantagandes vid tennisspel), kan man säga att bredden vid *mindre* salar något bör *öfverstiga* eller vara lika med halfva längden och vid *större något understiga* densamma.

För en gymnastikafdelnings uppställning finnas så många variationer att den kan afpassas efter hvilken form på salen

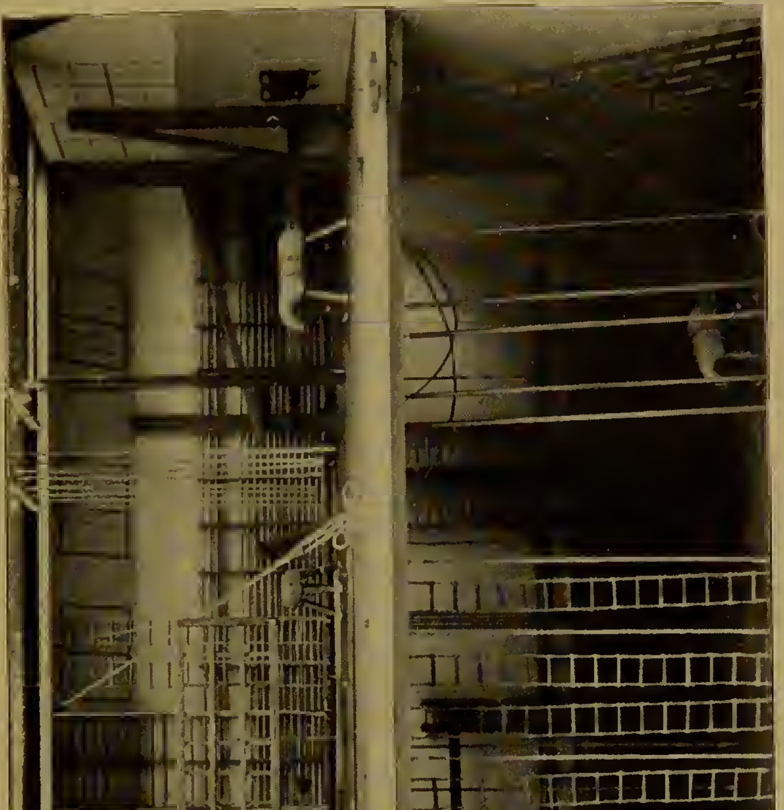


Fig. 3.

Bilden visar *modellsalarna* å fig. 1 — den undre — och å fig. 2 — de öfre — utförda i skalan $^1/_{10}$, placerade ofvanpå hvarandra för att visa användningen af de olika systemen af fällbara bomstolpar i undre salen och skjutbara den i öfre. Salarna äro för demonstrationsändamål försedda med större antal redskap, än hvad är oundgängligen nödvändigt. Olika förslag till den ställbara stegens och lodlinornas placering finnas ock upptagna på samma ritning. Modellerna äro utförda vid Carl Olins Snickerifabrik, Lund och äro utställda å Baltiska Utställningens Turist- och Idrottsafdelning.

som helst, hvarigenom intet hinder finnes att, om de lokala förhållandena så skulle fordra, göra mindre afvikningar från ofvan anförda normaltyper.

Höjd.

Vid uppgörande af ritningar till skolsalar skall hänsyn tagas ej blott till golfytans storlek utan fastmera till kubikinnehållet pr elev. Härpå behöfver man ej tänka vid en gymnastiksal, då redskapen betinga en sådan höjd, att det pr individ erforderliga antalet kubikmeter i hvarje fall vida öfverskrides. Redan vid 5 m:s höjd tillfredsställas redskapens kraf, ja skola dessa användas endast af små barn, kan man gå ned till 4,5 à 4 m. En sals höjd bör emellertid stå i viss proportion till dess storlek. Denna kan anses vara uppnådd med 7 m. äfven vid *större salar.* En ytterligare ökning af densamma medför ej blott väsentligt ökade kostnader för byggandet utan äfven för uppvärmningen, hvilket särskildt i längden blir dyrbart. *Normalhöjden* vid förut angifna salsstorlekar kan sålunda beräknas vid 15 × 17 m:s salar till 5 à 5,5 m., vid 20 × 10 m:s till 5,5 à 6 m. och vid 32 × 13 till 7 m. Afses salen äfven för tennisspel, är naturligen fördelaktigt att den åtminstone i midten blir en eller ett par meter högre.

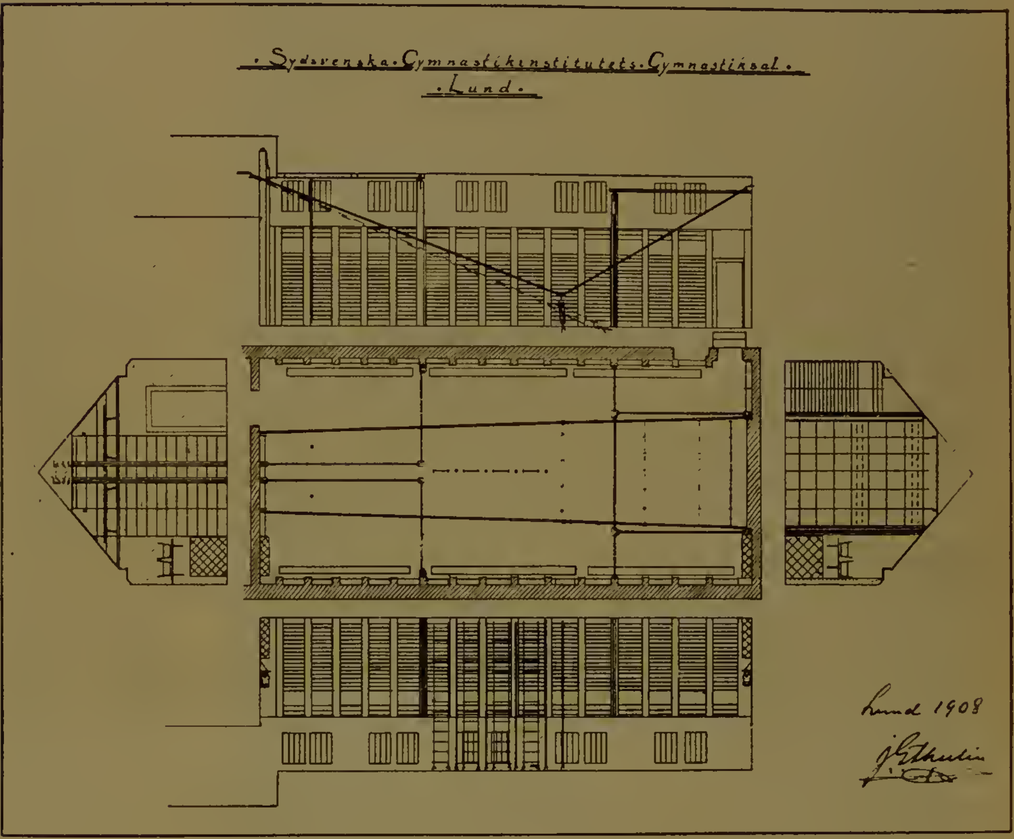


Fig. 4.

Konstruktion.

Nyss nämnd höjd är ej nödvändig öfverallt i salen. Betydliga besparingar kunna göras, vare sig salen utgör en särskild byggnad eller den är inrymd i en byggnads öfversta våning, därigenom att långväggarnas höjd minskas intill det för ribbstolars (omkr. 3 m.) eller bommars och stegars (4 à 5 m.) ställande vid desamma nödvändiga höjdmåttet. Salen förses då med hvälfdt eller mansardtak, hvarigenom den för linor, lodstegar och lejdare erforderliga höjden ernås i dess mellersta del. Att förse salen med innertak torde från uppvärmningssynpunkt vara att rekommendera, men man kan nöja sig med att lägga dubbelt tak med lämpligt isoleringsämne emellan. Genom att förse vindstaket med trossbotten, minskas värmeförlusten ytterligare, men måste därvid iakttagas att leran ej lägges direkt på bräderna, om dessa ej rappas och finputsas undertill, enär de starka skakningar, som salen utsättes för, eljest åstadkomma att leran söker sig igenom fogarna mellan bräderna och faller som ett fint stoft ner i salen.

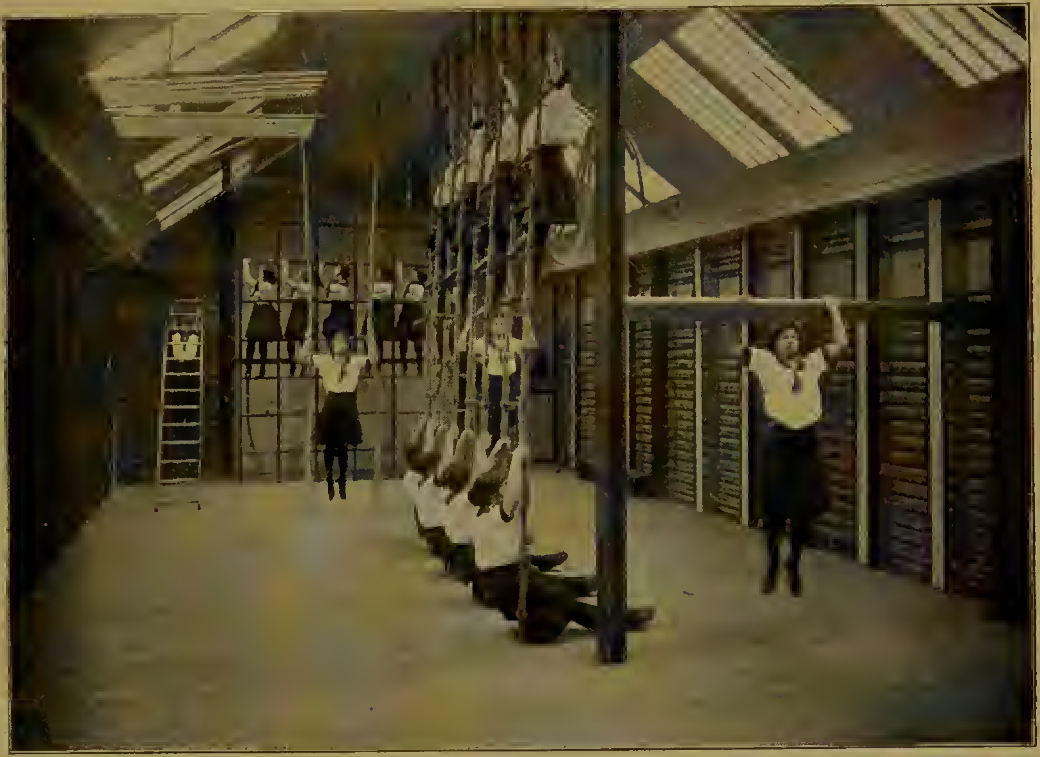


Fig. 5.

Vid användande af ett bomsystem med fällbara bommar måste för dessa beräknas ett djup under golfvet af minst 1,20 m. Då emellertid skjutbara dylika i salar intill 6 m:s höjd med minst lika stor fördel kunna användas, finnes intet hinder för att förlägga en gymnastiksal i en ofvanvåning. Här antydda konstruktionssätt möjliggör för den skull användandet af vindsutrymmet ofvanpå en skolbyggnad till gymnastiksal utan att andra förändringar behöfva vidtagas i takstolens konstruktion, än att nedre delen af densamma gifves en mera lodrät ställning och en höjd af 3 m. Golf- och takbjälkar få naturligen göras något gröfre och kanske läggas något tätare, men denna ökning i kostnaden utgör ju endast en ringa del af hvad en särskild gymnastikbyggnad skulle kräfva och uppväger mer än väl den olägenhet, såväl ur gymnastisk som hygienisk synpunkt, som ett användande af skolsalen äfven till gymnastiksal medför och är sålunda att rekommendera särskildt vid landsbygdens folkskolor. Om skolbyggnadens bredd ej uppgår till mer än 7 à 8 m., kunna ribbstolarna inbyggas mellan takstolens stolpar, hvarigenom vinnes omkring 40 cm.

Då hittills litteratur på detta område fullständigt saknas, och sakkunskap för praktiska inredningar ej kan sägas ha varit lätt tillgänglig, lämnar flertalet af våra gymnastiksalar åtskilligt öfrigt att önska i fråga om inredningens ändamålsenlighet. Detta är emellertid ej enbart den bristande sakkunskapens fel. Oftast beror det därpå att, när gymnastikinredningsexperten får sitt uppdrag, salen redan än färdigbyggd. Redskapen måste då placeras efter bjälkar, fönster, dörrar m. m. och ej efter deras ändamålsenliga användning eller ock måste, oftast oskäligt dyrbara, förändringar göras härför. Golf- och takbjälkar kunna nämligen i regel läggas så, att de passa för redskapen, hvarigenom dyrbara afväxlingar af golfbjälkar och extra bjälkar i taket för redskapens anbringande och fästande undvikas. Om *gymnastarkitekten* rådfrågas, innan byggnadsritningarna fastställas och får framlägga förslag till gymnastiksalens inredning med arbetsbeskrifning, innan kontrakt med byggmästaren underskrifves, kan med lätthet erforderliga mindre förändringar af golf- eller takbjälkars lägen eller af en dörrs, ett fönsters plats ordnas. Vidare kunna då krokar, som skola inmuras i väggar eller tak, samt trummor och luckor i golfvet angifvas till sina platser och arbetet härmed utan ökad kostnad inrymmas i kontraktet med byggmästaren. Särskildt är det vid byggnader af sten fördelaktigt och vid golf- och takkonstruktioner af armerad betong nödvändigt att krokarna insättas *under* byggandet.

Fönsterytan bör uppgå till minst $^1/_5$ af golfytan. Vid takbelysning kan den dock reduceras intill $^1/_{10}$. Ihågkommas bör att ett tillräckligt antal fönster ej blott skola kunna öppnas, utan öppnas med lätthet, helst från golfvet genom någon skruf- eller fjäderanordning, så att hastig och kraftig ventilering möjliggöres.

Vid den förut omnämnda takkonstruktionen af mansardtyp användas med fördel dubbla takfönster, hvilka genom en enkel anordning kunna öppnas från golfvet så, att ytterfönstren gå uppåt och innerfönstren nedåt (se fig. 5).

Inredningen.

De redskap, som vanligen förekomma i svenska gymnastiksalar, äro:

Fasta redskap:

Ribbstolar, bommar, båglinor, lodlinor, stänger, ev., lodstegar, en- och fler-radiga, bågstegar, en- och fler-radiga, lejdare.

Lösa redskap:

Hästar, bockar, plintar, hoppställ, sadlar, bänkar.

Redskapens placering.

De fasta redskapens plats i salen och inbördes bestämmes af deras användning, men har man äfven den fordran på dem, att de, då de ej användas, skola lämna golfytan fri, m. a. o. stå intill väggarna eller vara borttagna. De böra kunna användas alla samtidigt utan att de eller gymnasterna komma i vägen för hvarandra. Vidare bör hvarje redskap få sådan plats att dess fulla användbarhet kan utnyttjas till alla de slag af rörelser, för hvilket redskapet lämpar sig.

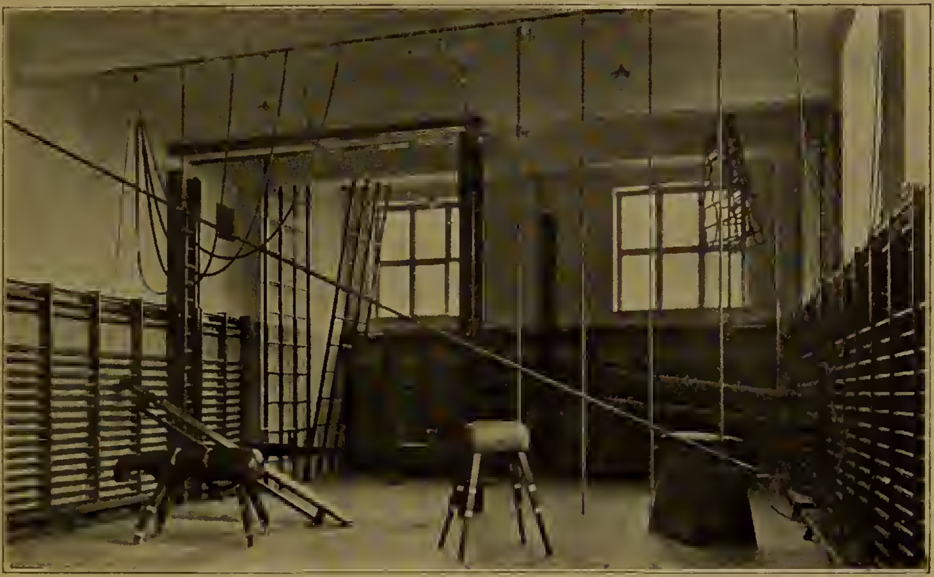


Fig. 6.

Ribbstolarna ha sin gifna plats vid väggarna. Då de rörelser, som utföras vid ribbstol, i allmänhet kunna göras samtidigt af alla i afdelningen, bör, för tids vinnande, ribbstolarnas antal vara lika stort som de gymnastiserandes eller, om inskränkningar på grund af utrymmes- eller kostnadsskäl måste göras, med deras halfva antal.

Bommarna placeras vanligen så, att ena ändan fästes i en bomränna, som är fastsatt vid väggen och den andra i en bomstolpe, som antingen kan fällas i golfvet (a) eller skjutas in till väggen (b). System a fordrar ett djup af omkr. 1,20 m. under golfytan för anbringande af den trumma, i hvilken bomstolpen skall placeras. System b kan användas i salar intill omkr. 6 m:s höjd och medför den stora fördelen att en gymnastiksal kan inredas i hvilken våning som helst. Dessutom undvikas luckorna i golfvet, genom hvilka vatten vid skurning och svabling rinner ner i trummorna, hvilka oftast tjäna äfven som goda damm- och smutsgömmare. Då luckorna fordra en mycket omsorgsfull tillredning och tillpassning för att icke slå sig, lätt åstadkomma olyckshändelser och onödigt väsen, och då jag ej funnit annat än att den skjutbara bomstolpen, sedan jag för 8 år sedan införde den i stället för den fällbara, funktionerat till full belåtenhet — den användes redan i ett 20-tal salar — torde den kunna rekommenderas och komma till användning ej blott där golftrummor icke kunna inläggas, utan öfverhufvud i alla mindre eller låga gymnastiksalar.

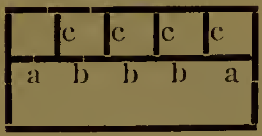
Båda systemen medföra ungefär samma kostnad och inverka i regel ej på bommarnas placering.

En boms längd kan växla mellan 3 m. och 6 à 7 meter. Den blir lättare att handtera ju kortare den är, men för samma antal längdmeter fordras flera dyrbara bomstolpar ju kortare bommarna göras. Dessutom fordra balansgång och armgång m. m. helst en längd af minst 4 m. Mest praktiskt är därför att göra dessa 4,5 à 5 m., hvarigenom två gymnaster samtidigt kunna göra t. ex. sidhopp på samma bom.

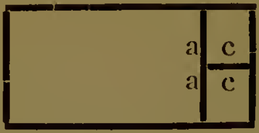
I *mindre* salar med intill 6 (möjl. 7) m:s bredd kunna bommarna gå tvärs öfver salen och båda bomrännorna sitta fast vid väggen.

I *större* salar kan man, beroende på salens dimensioner, ordna dem efter i hufvudsak tvänne system:

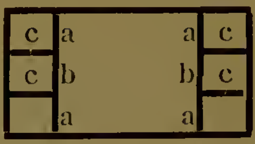
I.



II a.



II b.



I. Bommarna a och b gå paralellt med och c vinkelrät mot salens ena långsida.

II. Bommar a (a och b) äro placerade paralellt med och c vinkelrät mot salens ena eller båda kortsidor.

I system II inbesparas en bomstolpe och är att rekommendera vid mindre salar, II a, där endast tre bommar behöfvas. II b medgifver visserligen 10 bommars anbringande mot 9 i I, men öfverskådligheten och användbarheten af salens golfyta blir större vid I.

Bommarna kunna 1) vara lösa, 2) läggas i trummor i golfvet, 3) ställas intill en vägg med tillhjälp af motviktsanordning i ena ändan, 4) läggas i trummor och förses med motviktsanordningar i båda ändarna, 5) hissas i taket genom motviktsanordningar i båda ändarna.

Fallet 1) måste räknas som en nödfallsåtgärd och helt uteslutas, om småbarn skola handtera bommarna. Fallet 2) förutsätter att trummor kunna göras i golfvet; medför således luckornas olägenhet och är för småbarn ganska tungt och besvärligt. I fallet 3) bortfaller dessa olägenheter, då motvikten uppbär bommens halfva tyngd, men kan ej användas vid bommarna b. För dessa måste någon af de öfriga fyra metoderna tillgripas. Fallet 4) är fördelaktigt därigenom att inga bommar komma att hänga i taket som i fallet 5), men ställer sig jämförelsevis dyrbarare än detta.

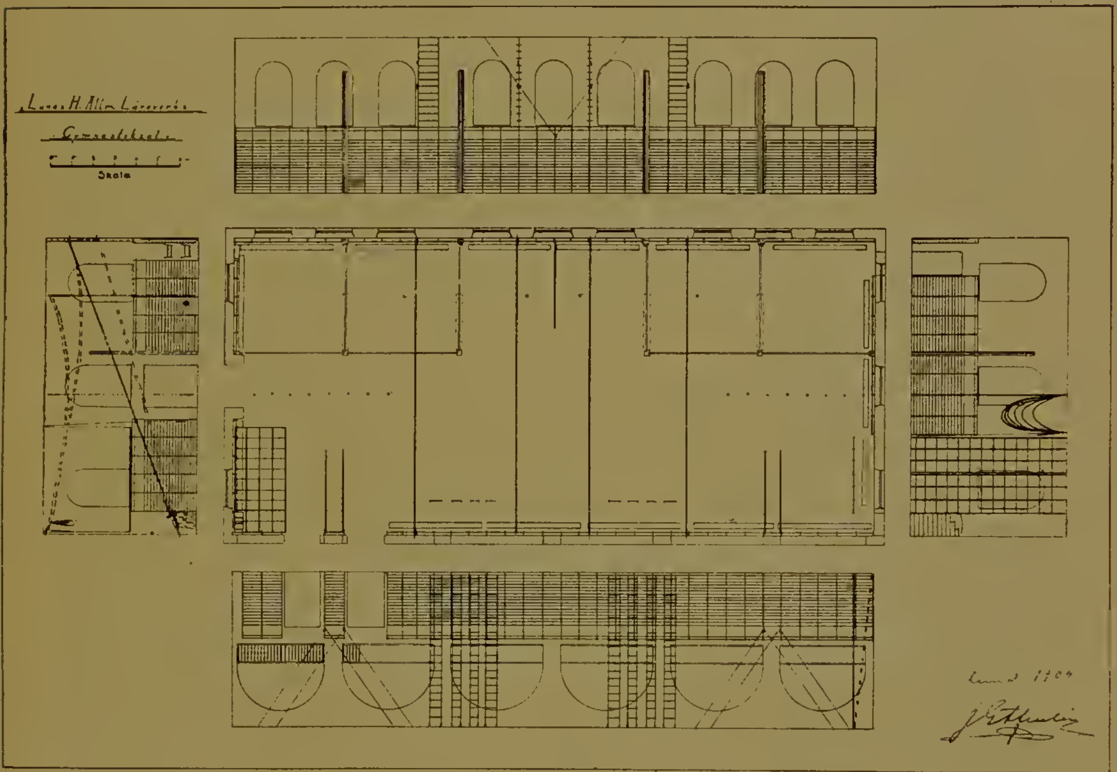


Fig. 7.

Bommarna kunna äfven anordnas så att tvänne bommar placeras paralella med hvarandra med cirka 50 cm:s mellanrum, men då det ställer sig jämförelsevis dyrbart och då dylika parbommar dock ej kunna ersätta »barren», torde det vara tillräckligt om *ett par* dylika *parbommar* inredas i salen. Finnes hvarken enradig ställbar stege eller vågstege framträder behofvet af parbommarna starkare.

Båglinorna kunna, beroende på salens bredd och ofvan angifven placering af bommarna, göras 1) enkla och gå paralellt med salens kortsidor eller 2) dubbla och paralellt med långsidorna. En båglinas längd bör vara omkr. 8—14 m. och dess lutning kan växla mellan 1 : 2 och 1 : 3 (för barn). Till hvarje båglina skall höra ett afmataredskap, antingen en väggfast lodstege, en lejdare eller en lodlina (stång). Lämpligheten af dessas placering samt sådan hänsyn till andra redskaps plats bör tagas, att båglinorna, som ju medgifva endast en gymnasts öfning åt gången, kunna användas jämsides med salens öfriga häfrörelse- och balansredskap. Måste stor sparsamhet iakttagas, kan båglinan placeras intill i salen befintliga lodlinor eller lejdare, hvarigenom kostnaden för särskild afmatare inbesparas. Om möjligt bör vid båglinornas anbringande hänsyn tagas äfven till ev. befintlig läktares eller åskådares plats vid uppvisningar o. d.

Lodlinor böra gifvas sådan plats att alla dessas rörelsemöjligheter utnyttjas. För den skull måste de hänga så långt från väggarna att klättring på svängande linor kan utföras och pendlingsutrymme — 2 à 3 m. — för längdhopp erhålles. Då i salen befintliga lösa hoppredskap i regel användas samtidigt som linorna begagnas till detta senare, är det lämpligt att placera dem paralellt med och, beroende på salens höjd, på 1,75 à 2,00 m:s afstånd från tillräckligt antal bommar.

Afståndet linorna emellan skall vara så stort att de klättrande ej oroa hvarandra, men får ej vara större än att förflyttning i sidled och mellanlodhäng. ställn. kan utföras, sål. 75 à 90 cm.

Stångernas användning i en gymnastiksal synes mig ganska inskränkt. De äro bra vid inlärandet af fötternas riktiga fattning under klättring, men absolut ej nödvändiga. Då deras rätta brukande fordra en erfaren lärares instruktion och tillsyn i högre grad än lodlinornas och då särskildt för barn den retning å könsorganen, som ett felaktigt användande af dessa båda klätterredskap omedvetet åstadkommer, kan ha ödesdigra följder med sig, torde de saklöst kunna uteslutas från skolornas, åtminstone folkskolornas, gymnastiksalar. Skola de finnas, böra de två och två stå eller kunna ställas så nära hvarandra, omkr. 50 cm., att klättring kan utföras på dem på samma sätt som sjömännen klättra på sina stag. De placeras invid och omkr. 1 m. från väggen så att de kunna erhålla såväl lodrät som lutande ställning. Stå de framför ribbstolar, placeras hvarje stång framför ribbstolsståndaren.

Stegar. Dessas användning till slingring, växelklifgång och armgång m. m. har framkallat fyra olika typer:

1) den *väggfasta lodstegen*, lämpligen anordnad som afmatare för båglinan. Att ha två vid sidan om hvarandra är praktiskt såväl ur kostnads- som ur öfningssynpunkt. Klättringen m. m. kan då ordnas i ström. Stegen anordnas helst från golf till tak, men kan också göras som en förlängning af en ribbstol (se fig. 1). I stället för lodstege kan göras en *pinnstolpe* (se fig. 7).

2) Den *ställbara enradiga stegen* är ett mycket användbart

redskap, som hittills i alltför ringa grad förefunnits i gymnastiksalarna. Den kan göras

1) *lös* och läggas med den inre ändan på en ribbstolsribba och andra på golfvet (se fig. 5), en bom eller en särskild, ställbar stödställning;

2) med inre ändan *fast*, löpande i en ränna vid väggen, utan eller med motriktsanordningar och den yttre fri eller fäst med stag som kunna göras ställbara (se fig. 3).

Då en stege kan göras mycket lättare än en bom, kan man mycket väl nöja sig med lösa sådana. Anordnas den som *fast*, bör den placeras så att den yttre ändan kan läggas på en bom, hvarigenom olika lutningar kunna erhållas utan *särskild* stödställning eller ställbara stag, hvilka senare äro svåra att få tillräckligt stadiga. Stegen måste då vara minst 50 cm. längre än afståndet mellan väggen och bommen (se fig. 1 och 2).

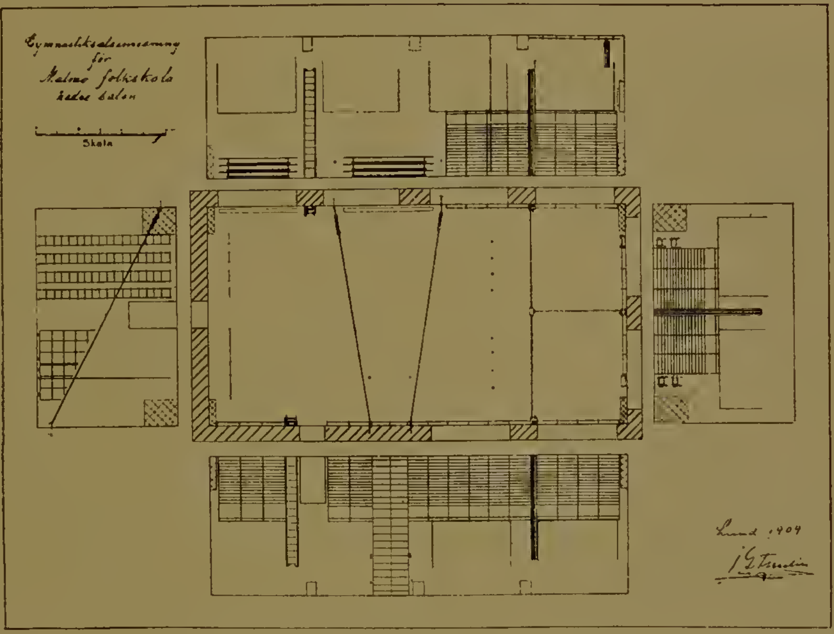


Fig. 8.

3) *Lodstegen* skall vara minst 3-radig och kunna ställas i lodrät och lutande ställning. Den fästes därför omkr. 1 m. från en vägg, men bör vara skjutbar, så att den kan ställas lodrät äfven vid väggen (se fig. 6), hvarigenom den vid behof kan användas som ribbstol.

4) *Vågstegen* användes till slingring, armgång m. m. Då denna senare bättre utföres på den ställbara stegen och då tvänne 3-radiga lodstegar vid sidan af hvarandra ej blott ersätta vågstegen som slingringsredskap utan möjliggöra flera slag af slingringar, torde vågstegen vara onödig.

Har man plats och råd, bör i stället anskaffas två 6-radiga lodstegar (eller bättre två par 3-radiga) den ene med större rutor, afsedd för vuxna och den andre med mindre, för barn.

Lejdare kunna placeras hvar som helst i gymnastiksalen, helst så att de kunna fastspännas äfven i lutande ställning. Detta vinnes enklast om de hänges på 1 à 1,5 m:s afstånd från ribbstolarna. då lejdarnas nedre ända kan fästas i en ribbstolsribba.

Repstegarna böra anordnas parvis eller förses med afmatarelinor (se fig. 1 och 4), så att klättringen kan utföras i ström.

Gottländska folklekar.

Af Emil Nyberg.

På Gotland idkas ännu i dag folklekar, hvars anor gå mycket långt tillbaka i tiden. Namnen på ett flertal af de gamla folklekarna kunna utletas och förklaras nästan uteslutande af isländska ord. Gotlandskrönikan, som skrefs under den tid Gotland tillhörde Danmark eller i början af 1600-talet, omtalar på flera ställen folklekar, som öfvades socken emot socken och då af ålder voro på ön brukliga. Den store Carl von Linné vittnar i sin »Gotländska resa», år 1741, att det gotländska pärkspelet då allmänt öfvades af bönderna och tillägger, att han och hans reskamrater aldrig förr på svenska fastlandet sett detta spel, »som är så allmänt på Gotland och i Holland». På det senare stället är det emellertid, efter hvad kunnat utrönas, för länge sedan utdödt. Från generation till generation har emellertid Gotlands folk genom århundraden lyckats bevara fädernas gamla idrott till den närvarande tiden. Alla åldrar kunna deltaga i folklekarna, och det är icke ovanligt att se femtio- och sextioåringar leka i lag med de unge. Man kan på de gotländska folklekarna tillämpa, hvad den snillrike romerske häfdatecknaren Tacitus sagt i skildringen af gamla germanska kropps- och vapenöfningar, »detta är barnens lek, detta är ynglingarnes täflan och därmed fortfara de gamle».

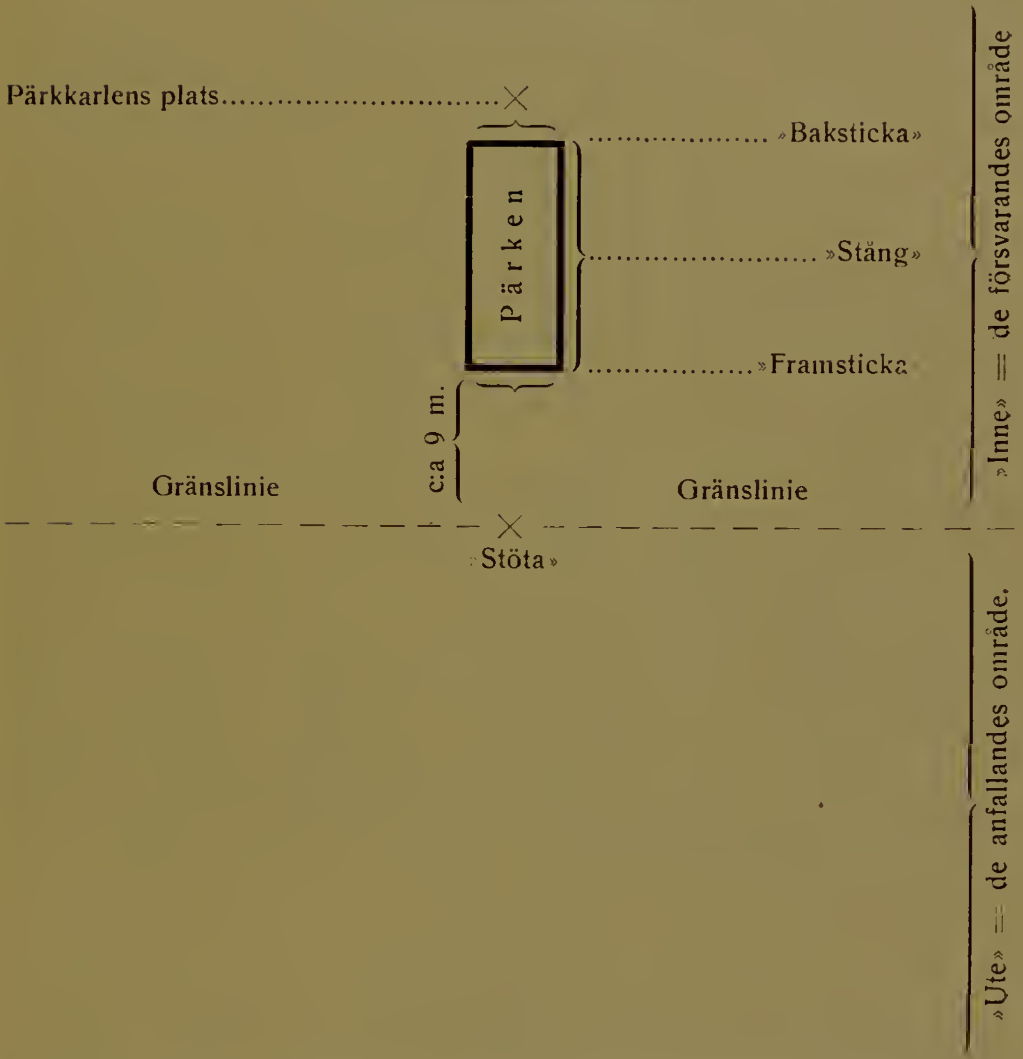
Mellan ung och gammal, rik och fattig, bonde och herreman hafva folklekarna i afsevärd grad bidragit till att utjämna all ståndsskillnad. De äro djupt rotade hos allt Gotlands folk och den dag torde väl knappast kunna gry, då de helt utträngas från sin stamort.

Särskildt torde trenne af dessa folklekar vara värda att bekantgöras, och Föreningen Gotländsk Idrott, som i sitt hägn tagit den gamla idrotten, har ansett lämpligt att vid Första allmänna svenska lekfesten i samband med Baltiska spelen i Malmö 1914 för intresserade demonstrera »pärkspel», »varpkastning» och »stångstörtning».

Pärkspelet är ett bollspel med flata handen och utöfvas med en mjuk skinnboll (»pärkboll»). Spelet har sitt namn efter en på marken utlagd, af smala träribbor eller rep begränsad rätlinjig figur, kallad »pärk». Pärkens långsidor kallas »stång» och kortsidor, resp. »framsticka» och »baksticka» (se skissen öfver täflingsplatsen). Pärkens dimensioner 230×80 cm. Täflingsplatsen

Pärkspel.

Täflingsplatsens utseende.


Pärkkarlens plats
»Baksticka»
Pärken
»Stång»
»Framsticka
c:a 9 m.
Gränslinie
Gränslinie
»Stöta»
»Inne» = de försvarandes område
»Ute» = de anfallandes område.

är delad i tvenne områden; »ute» och »inne», resp. de anfallandes och de försvarandes område (se skissen). På gränslinjen mellan dessa områden ligger, midt för och c:a 9 meter från pärken, en punkt kallad »stöta» och utmärkes genom en pinne eller dylikt.

De spelandes antal är i regel 14 med 7 på hvardera sidan; antalet kan vara mindre, knappast större.

Cheferna för de olika lagen kallas »pärkkarlar» och äro i allmänhet de skickligaste spelarne.

Pointernas eller »vunsternas» äro fyra, nämligen 10, 20, »fullt» (30), »vunnet» (40). Lekplatsen utgöres af ett jämt, vågrät, ganska vidsträckt område, bevuxet med kort gräs eller annan, tämligen hård mark. Som hufvudregel vid allt pärkspel gäller, att bollen endast får göra ett anslag (»stöt») mot marken, innan den slås, för såvidt den icke slås direkt i luften. Tar bollen mera än en stöt på marken är den död; bollen blir äfven död, om den, medan den är i spel, tvenne gånger i följd vidröras af samme spelare eller blott en gång af flera spelare efter hvarandra i samma lag.

Striden utgöres af perioder af anfall och försvar. Det anfallande lagets sträfvan är att få bollen död inom försvararnes område och det sistnämnda lagets att förhindra detta. Hvarje grad af spelet omfattar 2 afdelningar. Den första afdelningen, att de anfallande eller utslaget söka att få bollen död eller att stanna på de försvarandes område och kallas denna eröfrade punkt »kas» och utmärkes på lämpligt sätt. Denna eröfrade »kas» skall sedermera försvaras af dem, som vunnit densamma, och den andra afdelningen vidtager härmed. Lagen byta plats på täflingsfältet eller det hittills anfallande laget blir försvarade och det forna försvarande laget anfallande. Det nu försvarande laget skall söka att hindra det nu anfallande laget att få bollen död eller att stanna bakom »kasen». Lyckas det försvarande laget detta, räknar eller »får» detta 10 points; lyckas det icke, räknar det anfallande laget 10 points.

Härmed är spelets första grad tillända och man öfvergår till spelets andra grad.

Båda lagen kvarstå på sina platser och det anfallande eller utslaget söker tillkämpa sig en »kas», hvilken det, sedan plats ombyte ägt rum af lagen, skall försvaras af det lag, som vunnit »kasen». Beroende på utgången häraf vinner endera laget en ny points af 10 och på liknande sätt fortgår spelet med lagen växelvis »inne» och »ute», tills något af lagen eröfrat 4 grader eller 40 points och har sålunda vunnit »en pärk». Det lag, som vunnit 2 pärkar, har vunnit.

Warpkastning

torde ursprungligen haft sin förebild i den äldsta grekiska diskuskastningen, som utfördes med stenar.

Härom påminner den gotländska »Flisvarpan», hvilken var en längdkastning utan mål och kastades med ett c:a 11 cm. långt och c:a 7 cm. bredt päronformigt slipadt skifferstycke. Detta slag af varpa kastades företrädesvis på södra Gotland, där tillgång på skiffer finnes, men är nu fullständigt ur bruk.

Den ännu brukliga varpan utgöres af en temligen tjock, flat nästan rund sten, 15 cm. eller något mindre i diameter. Varpan hålles af handen med pekfingret hvilande längs stenens rundning, tummen ofvanpå stenen och de öfriga fingrarna under densamma. Fattningen om stenen får icke vara hård eller krampaktig, då den lätt »förhålles» i själfva kastningsögonblicket. I det ögonblick då stenen kastas, gifves åt densamma en obetydlig rotation för att få den att framgå utan att vingla i luften.

Stenen kastas mellan målpinnar, hvilkas afstånd från hvarandra äro 20 meter. De täflande utgöras antingen af tvenne eller lag med lika många i hvarje; i allmänhet 3 på hvarje sida.

Pointberäkningen sker på så sätt, att den, hvars sten, sedan alla eller åtminstone alla i ena laget kastat, ligger närmast målpinnen, förvärfvar åt sitt lag 1 point. Det lag, som på detta sätt först vunnit 12 points, säges hafva vunnit »en kula» och det, som vunnit 2 »kulor», är segrare.

Hvarje deltagare har sin egen varpa.

Stångstötning

förutsätter af sina utöfvare mera än vanlig kroppsstyrka och har någon likhet med den skotska leken, »Tossing the caber».

Stången, som är af trä, har på Gotland i allmänhet en längd af 5 meter med en diameter af 13 cm. i storändan och 7 cm. i lilländan (kan naturligtvis äfven afpassas efter hvars och ens krafter).

Stången ligger på marken och skall först »brytas upp», hvilket tillgår så, att man med ena handen fattar med öfvertag om stångens lillända och med den andra handen omkring $^2/_3$ meter längre in med undertag; stången stödjes mot det ena något böjda knäet och med kroppen något tillbakalutad reses stången, så att storändan kommer i vädret. Härefter skall själfva »störtandet» ske. Stången; nästan lodrät, svagt stödd mot axeln, hålles med båda händerna om lilländan. Med stången så hvilande får fri ansats tagas bakom en bestämd kastlinje, som icke får vidröras eller öfverskridas. I självfva kastningsögonblicket låter man stångens storända sakta falla framåt, samtidigt händerna, som omfatta lilländan kraftigt, rycka densamma uppåt-framåt. Storändan tar då mark och stången skall falla med lilländan framåt, så att den icke afviker mera än 2,5 meter från kastriktningen

Kastets längd mätes från kastlinjen till det ställe där storändan tar mark. Hvarje täflande kastar tre gånger och det längsta kastet är afgörande.

Från kroppsövningarnas fysiologi.

Af D:r P. TORGERSEN.

(Ur Svensk Gymnastiktidning.)

Den lokala tröttheten.

När man isolerar en muskel på ett levande djur och låter en elektrisk ström passera tvärs igenom denna muskel, ser man, att den kontraherar sig (= drar sig tillsamman) under hela den tid strömmens passage varar. Om experimentet förlänges, kommer muskeln efter en viss tid att kontrahera sig svagare; något senare kontraherar den sig ej alls: *den är trött.* Tröttheten är först blott relativ och muskeln kan på nytt kontrahera sig, om man retar den med hjälp av en annan starkare ström än den första. Men det kommer till slut ett ögonblick, då tröttheten är *absolut,* d. v. s. muskeln har alldeles förlorat förmågan att kontrahera sig även under inflytande av den mest energiska elektriska ström. En människas muskel når till följd af arbete aldrig det absoluta .trötthetstillståndet, den fullkomliga oretbarheten, som man observerar vid djurexperiment. Det, som hindrar den absoluta trötthetens inträdande hos människan, är *smärtförnimmelsen,* som kännes långt innan det ögonblick, då muskeln är alldeles ur stånd att draga sig tillsamman. Under inflytande av det lidande, som kontraktionen orsakar, avbrytes arbetet, och muskeln *vilar sig.* Här ligger den kolossala skillnaden, som finns mellan den verkliga absoluta tröttheten sådan, som man kan framkalla den vid djurexperiment och den trötthet, som man kan observera i det praktiska livet hos den arbetande människan.

Det, som är förhärskande i tröttheten hos en man, som utför ett arbete, är det *subjektiva* elementet, smärtförnimmelsen, som nekar honom att driva arbetet ända till muskelns fullständiga utmattning. Man kan föreställa sig den ansträngning, en energisk man gör för att driva sitt arbete till det yttersta, såsom kamp mellan *viljan,* som kommenderar, och *trötthetskänslan,* som gör uppror.

Den mest energiska vilja kan emellertid inte uttömma en muskels kontraktionsförmåga så fullständigt, som fysiska eller mekaniska irritamenter göra det. När den trötte mannen icke förmår att fortsätta en ansträngning, som han har uthärdat en viss tid, säger man, att hans musklers kontraktionsförmåga är uttömd. Den är det emellertid icke än. Jag skall i det följande framlägga beviset härför. Man vet, att en av de mest tröttande ställningarna, som man kan inta, är den som består i att hålla armarna horisontellt utsträckta. Det är musculus deltoideus (den deltaformade muskeln, som ger skuldran dess avrundade form), som utför nästan hela arbetet vid denna ställning. Det är få människor, som äro tillräckligt kraftiga till att uthärda denna ställning i mer än 5—6 minuter. Efter denna tid kan deltoideus icke längre kontrahera sig genom viljans inflytande och armen faller ned. Dock är muskelns kontraktionsförmåga icke alldeles uttömd. Dess fibrer besitta ännu en stor kontraktionskraft och beviset härpå är, att vissa irritamenter, t. ex. de elektriska kunna utlösa denna motoriska kraft, varöver viljan icke längre har något inflytande till verksamhet. Om man hos en individ, som håller armarna utsträckta, väntar till trötthetskänslan blir outhärdlig, och han förklarar, att hans krafter äro uttömda, så att han ej kan hålla armarna längre, låter en elektrisk ström passera igenom den bärande muskeln, synes tröttheten försvinna, och armarna förbli utsträckta. Muskeln hade alls icke förlorat sin kontraktilitet.

Vad är det nu, som orsakar den lokala tröttheten? Denna fråga kräver ett dubbelt svar. För det första är det nödvändigt att förklara, varför arbete gör muskelsammandragningen *smärtsam* i t. ex. ett trött ben, och för det andra måste vi förklara orsaken till att en muskel, som har arbetat för länge, slutar med att för en tid förlora förmågan att kontrahera sig. Den ofta upprepade muskelkontraktionen blir smärtsam af rent mekaniska orsaker, av de upprepade stötar och ryckningar, som den framkallar i muskeln själv och i de tillstötande vävnaderna. Varje mekanisk inverkan, som utsätter kroppens muskelmassor för tryck, rörelser och stötar liknande dem, som förorsakas av arbete, kan lika väl som arbete åstadkomma känslan av trötthet. Vid »massage» underkastas muskeln en följd av olika manipulationer, som under vissa förhållanden kan framkalla den samma känslan av lokal trötthet, som muskelarbetet framkallar.

Man är då berättigad till att sluta härav, att smärtkänslan i en kroppsdel, som har arbetat, till en del kan tillskrivas samma orsak, som orsakar smärtan i en masserad region, nämligen den rent mekaniska inverkan. Muskeln är genomdragen av en mängd känselnerver, och dessa nerver bli naturligtvis stötta, tryckta och ryckta i under muskelcellernas rörelse. Dessa svälla nämligen upp och bli hårda under arbetets energiska kontraktioner. Även muskelfibrerna själva utsättas för dessa mekaniska inverkningar och senorna och senskidorna hava starka friktioner. Resultatet av ett mycket våldsamt muskelarbete blir en veritabel traumatism *) i hela den region, där arbetet utföres, och följderna av denna traumatism kunna bli desamma som de, som bero av yttre orsaker såsom t. ex. kontusioner o. s. v. Ett överdrivet muskelarbete kan förorsaka bristningar, inflammationer o. s. v. Men oavsett dessa orsaker till smärtkänsla i muskeln framvisar den i arbete varande muskeln också andra mindre kända och kanske mera intressanta fenomen. Det försiggår i muskelcellerna vissa modifikationer i nutritionen, vilka ha sin orsak i den förbränning, som åtföljer kontraktionen. Varje muskel, som kontraherar sig, utvecklar värme och denna temperaturförökning beror på kemiska egenskaper. De kemiska processer, som kallas förbränningar, förändra i hög grad strukturen av de vävnader, på vars bekostnad de äga rum, och genom denna förändring bildas nya produkter, som en viss tid stanna kvar i muskeln. Dessa produkter utöva på muskeln en särskild inverkan, som förlamar den, d. v. s. sätter den ur stånd att kontrahera sig. Låter man en grodas muskler irriteras av en stark elektrisk ström och fortsätter att irritera musklerna ända tills det ögonblick, då tröttheten är absolut, d. v. s. djurets muskler äro alldeles orörliga även vid de starkaste irritamenter, så får man i dessa absolut trötta grodmuskler ett brukbart material till ett mycket intressant försök. Krossar man dessa muskler i en mortel och finmaler dem till en gröt, innehåller denna gröt stoff, som har förmåga att meddela alldeles friska och utvilade muskler precist densamma trötthet, som angripit grodmusklerna. Insprutar man nämligen på en annan frisk och utvilad groda ett extrakt av denna muskelgröt, så observerar man hos djuret alla trötthetssymptomerna, djurets lemmar kunna icke göra några rörelser även under inflytandet av den starkaste elektriska ström.

---

*) Trauma = yttre våld.

Således utvecklas vid själfva arbetet i musklerna desassimilationsprodukter, som ha den egenskapen, att de bringa musklerna att förlora sin kontraktila kraft. När dessa ämnen icke äro alltför rikliga, bortföras de snart av det blod, som genomströmmar muskeln, och om de icke nybildas, bli de nutritionsrubbningar, som förorsakats vid arbetet snart reparerade. Men om arbetet fortsättes i för lång tid eller i överdriven grad, hopas produkterna i muskeln i en skadlig mängd. De kunna då för en tid upphäva muskelns kontraktilitet, och de kunna dessutom förorsaka allvarsamma allmänna symptomer på överansträngning. Man kan av ovanstående dra den slutsatsen, att smärtan, som kännes i en muskel, som har utfört långvariga kontraktioner, förorsakas av en rad loesioner, ryckningar och stötar i de sensibla organ i det parti, som har arbetat, och att muskelns brist på funktionsförmåga beror på en nutritionsrubbning, ett bildande mitt i muskelvävnaden av förbränningsprodukten, som förlamar det kontraktila elementet. Det må också tilläggas, att den trötta muskelns brist på funktionsförmåga framkallar en känsla av obehag, ty den förorsakar en funktionsanspänning av *nervcentra.*

De fenomen, som man observerar på laboratorierna, när man elektriserar en trött muskel, är en trogen bild av de, som försiggå i den mänskliga organismen, när viljan försöker att få ett ben, som har blivit funktionsodugligt till följd av överdrivet arbete, att funktionera. Hos grodor, vars muskler äro trötta på grund av de successiva urladdningarna, måste strömstyrkan ökas, om musklerna skola fortsätta att kontrahera sig. På samma sätt är en ökning av viljeimpulser nödvändig i den mänskliga organismen, när en arms utmattade muskler skall bringas till fortsatta, energiska kontraktioner. Och viljeansträngningar äro detsamma som en intensiv verksamhet för vissa av hjärnans celler och denna intensiva verksamhet kan kännas som en smärta, när den går över en viss gräns. *Den lokala tröttheten* är alltså inte endast ett *muskulärt* utan även ett *cerebralt*)* fenomen.

I den trötta muskeln känner man alltså smärta på grund av arbetets mekaniska inflytande på muskelns känselnerver, och dess kontraktila egenskap förlamas vid beröring med kemiska ämnen, som bildas vid förbränningen under arbetet. Även hjärnan förnimmer verkan av den lokala tröttheten på grund av den ökade förbrukningen av hjärnenergi, som viljeansträngningen förorsakar. Och förbrukandet av hjärnenergi ökas naturligtvis allteftersom den trötta muskelns kontraktionsförmåga avtar. Under vissa förhållanden står trötthetskänslan inte i förhållande till arbetets mekaniska och kemiska inflytande på muskeln. Med andra ord, hjärnan tröttas hastigare än muskeln. Hjärnan och viljeorganet ha på förhand förlorat en del av sin excitatoriska »motoriska» förmåga, och trötthetsförnimmelserna kännas i överdriven grad. Individen har icke längre noggrann föreställning om den energi, som musklerna ha förbruket, och ännu innehålla. I alla fall där en depressiv (nedstämd) sinnesstämning har utövat sitt nedsättande inflytande på nervcentra, iakttager man detta förhållande.

Under den vilda flykten efter ett förlorat slag släpa sig soldaterna mödosamt fram längs vägarna lika mycket demoraliserade som kroppsligt utmattade. Det depressionstillstånd, vari nederlaget har satt dem, gör dem föga dugliga till att kämpa mot de strapatser, som de med lätthet kunnat uthärda på en annan tidpunkt. De svullna fötterna, de rådbråkade benen, de trötta ryggarna tillåta dem icke längre att avancera ett steg. Sålunda *känna* de sitt tillstånd. Flockar av marodörer lägga sig ned längs vägen! Alla känna sig uttröttade. Plötsligt ljuder ropet: »Fienden kommer!» Genast äro alle man igen på fötter. De krokiga ryggarna rättas, de styva knäna sträckas och de ömma fötterna sättas åter med kraft i marken, och dessa män, som för ett ögonblick sedan icke mer kunde *gå*, giva sig till att *springa*. Musklerna hade icke förlorat förmågan att kontrahera sig, men viljan var inte längre i stånd att sätta dem i verksamhet. Det fordrades en annan mäktigare hjärnfunktion, nämligen *fruktan*.

I vissa fall kan man också observera, de motsatta fenomenen. Det händer, att en intensiv verksamhet i nervcentra elektriserar musklerna liksom en mycket stark elektrisk ström. Den levande organismen kan då förbruka nästan all den kontraktila kraften, som musklerna innehåller och alltså driva arbetet nästan ända till muskelcellens kompletta utmattning, ända till den *absoluta* tröttheten.

---

*) cerebrum = hjärna.

Detta händer sålunda, när t. ex. en överhängande fara tvingar människan eller djuret till att fortsätta muskelansträngningen trots smärtan som den framkallar. Salustius omtalar som en bedrift av den gamle kung Massinissa, att han kunde förbli stående med fötterna i precist samma ställning, till dess de unga människor, som ville täfla med honom i uthållighet, tvungo till att ändra ställning och flytta sig, innan han hade rört sig. Detta egendomliga rekord var ett bevis på kungens enastående motståndsförmåga mot trötthetsfenomenen. Ett jagat djur flyr ända till det ögonblick, då benen inte längre kunna bära det; när det stannar alldeles uttröttat, äro dess muskler trötta i fysiologisk mening, d. v. s. att de mest energiska irritamenter skulle icke kunna framkalla kontraktioner. Men arbetet, som har varit nödvändigt för att framkalla en så fullständig utmattning av muskeln, har på samma tid förorsakat så djupgående förändringar av olika organ och dessas funktioner, att djuret nästan aldrig överlever sin trötthet. Man ser av de ovan citerade exemplen den väsentliga skillnad, som finns mellan den *subjektiva* trötthet, som karaktäriserades genom *smärtförnimmelsen* och den objektiva tröttheten, som beror på en *verklig kemisk anatomisk förändring* i muskeln, som härvid förlorar sin egendomliga kontraktionsförmåga.

Den subjektiva tröttheten är tillföljd av sin art *relativ* och föränderlig som alla sensitiva intryck. Den består i en förnimmelse av obehag eller smärta, som beror på en lättare och mera ytlig inverkan på muskelelementena. Under de vanliga muskelövningarna är tröttheten aldrig absolut och mycket sällsynta äro de fall, då människan verkligen uttömmer alla muskelns kontraktila krafter. Trötthetskänslan är den säkerhetsventil, som låter oss vara i okunnighet om den verkliga mängden av energi, som ännu finns kvar i muskeln. Och denna trötthetskänsla är det, som driver oss att vila, långt innan all kraft i det motoriska organet är förbrukad. På samma sätt underrättar hungerkänslan oss om, att kroppen behöver näring, och denna underrättelse få vi långt innan organismen är *försvagad* genom brist på näring. Man kan säga, att trötthetskänslan har till avsikt att bringa oss på vakt mot en fara. Det skulle också i verkligheten innebära en fara att driva arbetet ända till musklernas fullständiga utmattning, ända till det moment, då de icke längre äro i stånd att kontrahera sig, ty i det ögonblicket skulle organet ha genomgått så djupgående nutritionsrubbningar, att dessa voro i stånd att bringa organismen i sin helhet i fara såsom förhållandet är t. ex. med djur som tröttköras. Tröttheten är då under livets vanliga funktioner en art regulator, som varskor oss om, att vi ha passerat gränsen för den nyttiga övningen, och att arbetet mycket snart kommer att medföra en fara. En mängd fysiologiska försök visar, att trötthetskänlan snarare har sitt säte i nervcentra än i musklerna. Var gång det muskulära arbetet utföres, utan att hjärnan tar särskild del i det, iakttager man, att tröttheten infinner sig långsammare. Ju mer levande de cerebrala funktionerna äro förbundna med den handling som utföres, desto mera intensivt yttrar tröttheten sig.

Många rörelser äro ofrivilliga och omedvetna. Det organiska livets rörelser, hjärtats slag, andedräktsrörelserna o. s. v., alla dessa rörelser försiggå vanligtvis utan hjärnans och viljans inflytande och betingar aldrig trötthetskänsla. Hjärtat kontraherar sig med en kraft, som är tillräcklig till att vid varje sammandragning lyfta en 40 kg:svikt 1 cm., och dessa kontraktioner upprepa sig c:a 72 gånger pr minut. Vilken av våra lemmar skulle kunna uthärda ett liknande arbete under 15 minuter? De muskler, som utföra andedräktsrörelserna, kontrahera sig cirka 18 gånger pr minut och vila sig aldrig. Alla dessa musklers arbete är oupphörligt från födsel till död, utan att tröttheten får makt över dem. De muskler, som i allmänhet äro underkastade viljan, visa samma oemottaglighet för trötthet, när de få tillfälle att arbeta oupphörligt. Under den hysteriska kontraktionen, katalepsien och hypnosen, uthärda individerna, vars vilja inte längre är med i spelet, med lätthet de mest tröttande ställningar utan att känna trötthet.

I »danssjuka» ser man de sjuka förstörda av våldsamma och ständiga rörelser utan en minuts vila från morgon till afton. Om man ville försöka att efterlikna dessa rörelser, så måste man nog avbryta dem för att vila. De sjuka däremot plågas inte av trötthetskänsla. Således framkallar samma muskelarbete, som förorsakat trötthet, när det var beroende av viljan, ingen trötthet, när det utföres utan viljans inflytande, d. v. s. när hjärnan icke är i funktion i och för den muskelakt, som man utför. Hjärnan är då efter allt att döma säte för den känsla, som bringar oss att avbryta arbetet långt innan muskelns verkliga trötthet. Under de viljan underställda rörelserna är trötthetskänslan så mycket mer intensiv, som hjärnans association med muskelatenk är intim. Den övning, som kräver en stark viljeansträngning, är mera tröttande än den, som utföres utan att spänd uppmärksamhet är nödvändig. Ofta kan ett arbete, som är obetydligt med hänseende till kraftförbruket, mycket snart leda till förslappning, när det utföres med en ihållande uppmärksamhet, som kräver ständig viljeansträngning. Intet är mera växlande än varje enskild individs mottaglighet för trötthet.

Mycket nervösa och lätt irriterade individer känna vanligen allt för levande den smärtförnimmelse, som ledsagar muskulärt arbete, och befinna sig därvid i en svårlöst situation. Skola de avbryta arbetet vid första känslan av trötthet och nöja sig med den övningskvantitet, som framkallar densamma, eller skola de kämpa mot tröttheten och utsätta sig för den nervösa reaktion, som hos dessa personer följer efter varje accentuerad trötthetskänsla. Den nervösa upphetsningen är ofta följden av en nervsvag persons kamp mot den känsla av obehag, som förorsakas av muskelarbete. Följaktligen måste dessa individer förbjudas dessa övningar, som annars skulle vara mycket värdefulla för dem. Under sådana förhållanden gäller det att finna den form för övningarna, under vilken arbetet framkallar minst trötthet.

Härtill fordras mycket omdöme och ett ingående studium av varje individ och använd övning. En allmän lag kan dock uppställas. *Under samma muskelarbete står trötthetskänslan alltid i förhållande till den cerebrala förmågans medverkan. Ju större cerebral verksamhet, ju större trötthetskänsla.* Följaktligen bör individer med ett nervöst temperament företrädesvis söka övningar, som icke fordra ihållande uppmärksamhet, äro lätta och i möjligaste mån automatiska, såsom t. ex. gång.

Om verkan af öfverdrivna kroppsövningar

skriva läkarne L. Schumacker och W. S. Middleton i »The Journal of the American Medical Associat's» n:r 13 för den 11:te april 1914 en artikel, varav följande må anföras: Det stora antalet av hjärtlidanden bland atleterna *) (de studenter, som deltaga i tävlingar) vid universitetet i Wisconsin ha föranlett de bägge läkarnes undersökningar. Akut hjärtutvidgning förekom bland de 4,000 studenterna 60 gånger oftare bland atleterna än bland icke atleter. 36 af de undersökta atleterna framvisade hjärtförstoring, särskilt utpräglade hos de mest framstående atleterna, och i en betydlig procent av fallen var sjukdomen ledsagad av funktionella rubbningar av mer eller mindre allvarlig natur. För att noga bestämma utbredningen av hjärtlidanden bland atleterna, undersöktes hjärtat hos 4 st. atleter och 20 icke atleter. Alla de undersökta voro män, hos vilka man kunde bortse från allt inflytande av té, kaffe, alkohol, tobak, tonsillites, charrea, rheumat. acutus, syfilis, o. s. v. på hjärtats byggnad och funktion.

Angående dessa mäns (atleternas) framtida liv uttala de två läkarne, att de sannolikt komma att bli »handicapped» i livet. De skulle efter deras mening vara mindre motståndsdugliga mot sjukdomar i kärlsystemet och mot akuta infektionssjukdomar t. ex. typhus och lunginflammation. De omnämna också den amerikanska marinens sanitetschefs statistik, som visar 6 dödsfall bland atleterna av sjukdomar orsakade av kroppslig överansträngning mot 1 dödsfall bland icke-atleterna vid skolan i Annapolis.

D:r Harlow Brooks, som är läkare vid ett regemente av »The National Guard» i Newyork, där det finnes många före detta universitetsatleter, har funnit att hälsotillståndet hos dessa är avgjort underlägsen det andra folkets. Författarna sluta sålunda:

1. Atletträning leder först till fysiologisk hjärtförstöring; men, när den varar en längre tid, och markeras av upprepade

---

*) »atlet motsvarar vårt idrottsman .

antsrängande tävlingar, leder den vanligen till förstöring, utvidgning i olika grad, ofta kännetecknad av klaff-fel.

II. Funktionellt kan det förstorade hjärtat, oaktat det är utvidgat och ger tydliga symptomer på klaff-fel visa sig mera lämpat än ett normalt hjärta till att föra en man genom en allvarsam atletkamp. Å andra sidan angriper en akut hjärtutvidgning oftare atleter och män, som utföra hårt muskelarbete än normala män, och följderna äro mera långvariga och allvarsamma.

III. Det finnes skäl till att tro, att för *normal mänsklig verksamhet* är ett *atlet-hjärta avgjort ofördelaktigt.*

Det intressanta och grundliga arbetet kan erhållas genom att vända sig till »The Journals» redaktör adr. 535 North Dearborn Street, Chicago, Ill. Det är ett nytt, gott bevis på vikten „av, vad undertecknad så ofta har framhållit att det må införas sakkunnig läkarekontroll på vår idrott.

Kroppsöfningarnas Fysiologi.

Den vetenskapliga litteraturen om kroppsöfningarna har alltid varit fattig och ej minst gäller detta den på svenskt språk. Klagomål i denna riktning ha ofta höjts inom vår gymnastikvärld. Den invigde måste det under sådana förhållande förvåna att vår svenska vetenskapliga gymnastik ej kommit oss att tillgodogöra oss den lilla del utländsk litteratur, som dock finnes på området. Tyskarna, fransmännen och de engelsktalande nationerna äro i många hänseenden före oss i fråga om klara begrepp inom kroppsöfningarnas fysiologi och hygien. Ej ens våra gymnastikdirektörers utbildning kan sägas innesluta hela det mått af den teoretiska kännedomen om kroppsöfningar som är önskvärdt. Det är här läroböckernas fel. Den korta utbildningstiden gör, att gymnastens utbildning i hygien och fysiologi måste bli mera populärvetenskaplig än vetenskaplig, och de utländska läroböckerna äro alltför vidlyftiga, och litteraturkännedomen i allmänhet för skral för vidare studiers bedrifvande. Ock huru skall det då ej vara för lekmannen?

Att ett verk sådant som *Ferdinand Lagrange's »Kroppsöfningarnas fysiologi»,* hvilket redan för längesedan utkom, och som förenar vetenskaplighet med en utmärkt populär läggning, är så litet kändt som fallet är, måste förvåna. I utlandet har arbetet utgått i 13 upplagor och författare såväl som verk krönts af franska akademien och mediciniska akademien med utmärkelser.

I dagarna utkommer nämnda arbete på Askerbergska bokförlaget, öfversatt från originalet samt i en del punkter bearbetat af Medicine kandidat *Gunnar Frostell.* För såväl lekman som fackman finnes i arbetet synpunkter och erfarenheter slutbildade, som man finner nu först småningom arbetande sig fram i den svenska miljön. Arbetet är obestridligen ett *standardverk* inom den fysiska uppfostran.

Malmö

Baltiska spelens Gymnastikfest.

Största hittills i Skandinavien afhållna internationella gymnastikfest, nära 3000 deltagare.

Vid slutanmälningstidens ingång hafva följande föreningar anmält sig till deltagande:

Från *Tyskland:* Deutsche Turnerschaft: en afdelning manliga turnare, utvalda från Tysklands större turnföreningar, och en afdelning kvinnliga från Kiel.

Från *Danmark:* Delingsförerforeningen: en manlig afdelning; Dansk Gymnastikforbund: en manlig afdelning, två kvinnliga afdelningar; en flickafdelning från Köpenhamns Kommuneskolor; en gossafdelning från Fredriksbergs Kommuneskolor.

Från *Finland:* Finlands Kvinnliga Gymnaster: en afdelning: Gymnastikföreningen för Fruntimmer: en afdelning.

Från *Sverige: Manliga afdelningar:* Stockholms Gymnastikförening, K. F. U. M:s Gymnastikafdelning, Stockholm, Gymnastikstikklubben Gymnos, Stockholm, Göteborgs Distrikts Idrottsförbund, Göteborgs Folkskoleseminarium, Falu Gymnastikförening, Tidaholms Idrottsföreningars Gymnastikafd., Malmö Gymnastik- och Fäktklubb, Malmö allm. Idrottsförening, K. F. U. M. Gymnastik- och Idrottsafdelning, Malmö, K. F. U. M:s Ynglingaafdelning, Malmö,

splats.

Malmö Polismäns Gymnastik- och Idrottsförening, Malmö Läroverks Idrottsförening, Sydsvenska Gymnastikinstitutets Gymnastikförening för gossar, Lund, Lunds Katedralskolas Gymnastikförening, Lunds Privata Elementarskolas Gymnastikförening, Södra skånska infanteriregementets Idrottsförening, Refvingehed, Skånska Husarregementets Landskronaafdelnings Idrottsförening, Gymnastikföreningen Idrott, Landskrona, Helsingborgs Gymnastikklubb, Gymnastikföreningen Ling, Helsingborg, Helsingborgs Läroverks Gymnastikförening, Gymnastikföreningen Fram, Helsingborg, Kungl. Vendes artilleriregementes Idrottsförening, Kristianstad, Idrottsföreningen Kamraterna, Kristianstad, Ystads Idrottsförening, Skånska dragonregementets Idrottsförening, Ystad, Trelleborgs Gymnastikförbund, Skånska Trängkårens Idrottsförening, Hessleholm, Vinslöfs Gymnastikförening. *Kvinnliga afdelningar:* Gymnastiska Centralinstitutet, Arvedsons Gymnastiska Institut, Stockholm, Göteborgs Distrikts Idrottsförbund, Sällskapet Gymnastik-Amatörerna, Göteborg, Kalmar Seminarium, Gymnastikföreningen R. F., Malmö, Gymnastikföreningen »Gif Akt!» Malmö, Gymnastikförening ur Anna och Eva Bunths skola för flickor, Malmö, Arlöfs gymnastikförening, Sydsvenska Gymnastikinstitutet, Lund, Sydsvenska Gymnastikinstitutets Gymnastikförening för flickor, Lund, Lunds Kvinnliga Gymnastikförening, Helsingborgs Kvinnliga Gymnastikklubb, Gymnastikföreningen Idrott, Landskrona, Folkskoleseminariet, Landskrona, Kristianstads kvinnliga Gymnastikförening, Ystads kvinnliga Gymnastikförening, Tidaholms Idrottsförenings gymnastikafdelning. Dessutom Fr. Anna Behles Institut för Rytmisk Gymnastik, Stockholm. *Gossafdelningar:* Malmö Högre allmänna Läroverk, Malmö Realskolas Gymnastikförening, Malmö Folkskolor, Lunds Katedralskola, Trelleborgs Gymnastikförbund, K. F. U. M:s Gymnastikafdelning, Kristianstad. *Flickafdelningar:* En afdelning större och en afdelning mindre flickor från Malmö folkskolor, Sydsvenska Gymnastikinstitutets gymnastikförening för flickor, Lund.

I *Friluftslekar och Folkdanser* deltaga: Från *Tyskland:* En manlig afdelning; från *Danmark:* En goss- och en flickafdelning; från *Finland:* En afdelning från Finlands kvinnliga Gymnaster; från *Sverige:* Svenska folkdansens Vänner, Stockholm, Stockholms Folkskolor, Föreningen Gottländsk Idrott, Visby, Föreningen för Friluftslekar, Malmö.

Om den manliga gymnastiken i Finland.

De ordnade, för män afsedda kroppsövningarnas historia i Finland räknas från året 1835. Ett genljud af det i Tyskland, Danmark och Sverige nyvaknande intresset och påbörjade arbetet för gymnastiken hade vid den tiden — delvis redan tidigare — nått vår högskola, där man sagda år beslöt sig för att inrätta en läraretjänst i nämnda »exercitieämne».

Något år senare (hösten 1843) infördes gymnastiken som undervisningsämne vid statens högre läroverk för gossar. Detta skedde dock mera till namnet än till gagnet, ty enligt då rådande uppfattning kunde hvem som hälst det vara månde leda elevernas gymnastiska öfningar. Att af de ungas kroppsliga uppfostran fordra några som helst elementära pedagogiska eller anatomisk-fysiologiska kunskaper, kom helt enkelt alls icke i fråga. Gymnastikläraren behöfde ju ej ens besitta allmän, än mindre akademisk bildning. »Hvilken korporal som helst duger till gymnastiklärare blott han förmår kraftigt ropa: ett, två.» Orden, fällda af en framstående pedagog hörande till den gamla stammen, äro synnerligen betecknande för den tidens uppfattning af och syn på saken. — Gymnastiklärarnas stora okunnighet, deras låga sociala ställning och deras oftast fullkomliga oförmåga att göra sig af barnen åtlydda och personligen aktade blefvo gifvetvis orsaker till, att själfva ämnet skattades lågt i den kritiklösa allmänhetens omdöme.

Det gymnastiksystem, som under fulla 40 år, räknadt från ofvansagda tid (1835) följdes i Finland, var en afart af den Lingska friskgymnastiken, grundad på reglementet af år 1836. Förutom några sjukgymnastiska rörelser upptog den tidens nästan oföränderliga gymnastikprogram ett fåtal friöfningar, enkel äntring på linor och stänger, värdelös klättring samt språng på eller öfver höga, oställbara hästar, hvilken sistnämnda öfning vanligen lyckades blott för ett ringa fåtal större och mera oförvägna gossar.

Den nu i Finland rådande, målmedvetna, på praktisk erfarenhet och vetenskapliga grunder fotade gymnastikens historia går ej längre tillbaka i tiden än till början af 1870-talet. Det bristfälliga, oftast rent af karrikatyrmässiga i den tidigare här rådande gymnastikmetoden torde väl nog blifvit insedt och erkändt af en eller annan skolans målsman; men att råda bot på det onda, därtill ville nog ingen öda tid eller krafter, ty självva ämnet ansågs ju allmänt vara af högst underordnad betydelse. Gymnastikens uppgift var ju blott att utgöra en nödig motvikt gentemot det stillasittande arbetet i skolan; en tanke på målmedveten kultur i enlighet med nutidens modärna begrepp torde väl knappast runnit upp i någon dåtida tänkares hjärna. Man lefde ju allt under inflytelsen och trycket af den medeltida uppfattningen, att ett människovärdigt bildningsarbete bör omfatta endast det, som utbildar anden och gifver oss nödig färdighet i de klassiska språkens behandling.

Det gymnastiksystem, som nu i fyra decennier varit rådande i Finland och hvars obestridligt främste upphofsman är professor Viktor Heikel, f. d. öfverlärare vid Universitetets i Helsingfors gymnastikinrättning, gör icke anspråk på att vara något inhemskt originalsystem. Det utgör mera ett urval och en bearbetning af hvad som synts dess upphofsmän vara värdefullast och ändamålsenligast i de tyska och svenska systemen af Guts-Muths, Jahn, Spiess, Jäger och Ling. Icke heller vill vårt finska gymnastiksystem gälla för ett fullfärdigt och afslutadt helt. Det kan och vill från hvilket håll som helst mottaga nya lärdomar, nya rörelseformer och nya idéer, om dessa vid allsidig pröfning befinnas vara goda. Det har inga af någon lefvande eller död auktoritet fastställda dogmer, som fordra, en blind tro; inga gränser, som kunde anses oöfverstigliga, utom de hvilka förestafvas af det upplysta förståndets, den sunda smakriktningens och den mogna erfarenhetens domslut.

Den finska gymnastiken, sådan den utvecklat sig, är icke byggd uteslutande på anatomiska och fysiologiska grunder, — den är fotad jämväl och i lika hög grad på pedagogisk erfarenhet, på kännedomen om såväl kroppens som själens kraf och egenskaper och det olikartade skaplynnet hos olika åldersklasser och de skilda könen. Den finska gymnastiken sträfvar icke till att uteslutande utveckla vår kroppsliga färdighet, arbetsduglighet och förmåga att utföra konstfärdiga öfningsformer; den vill icke heller som ett allt annat undanskymmande hufvudmål uppställa fordran på vinnandet af hälsa och kroppsskönhet. Vårt finska gymnastiksystem, afsedt för män, vill framför allt allsidigt utbilda hela människan i fysiskt, psykiskt, estetiskt och moraliskt hänseende. På samma gång målet afser vinnandet af hälsa, arbetskraft och formskönhet i hållning och rörelser, uppställer det därjämte som fullt lika eftersträfvansvärda egenskaper själsvakenhet och mod, viljestyrka, tukt och disciplin, att i förening med ett ungdomligt, glädtigt sinne och en till ålderdomen fortlefvande lust för stärkande kroppsöfningar af alla slag.

De medel, som den finska gymnastiken använder till vinnande af sina förelagda, här ofvan uppräknade mål, äro i korthet angifna följande:

1) Öfningarna böra vara allsidiga, måttfulla och fullt ändamålsenligt ordnade.

2) Urvalet af öfningsformer bör vara möjligast rikt och omväxlande samt omfatta jämväl lekar och täflingar.

3) Öfningarna afsedda för skolornas ungdom, böra vara ordnade i klasskurser begynnande med de enklaste och för barnasinnet nöjsammaste samt fortskridande i sammansättning, kraft, precision och formbestämdhet enligt ständigt nytt timprogram.

4) Uppmärksamheten bör vara spänd och disciplinen sträng — särskildt under de fristående öfningarna; vid utförande af de formbestämda öfningarna skall stor noggranhet iakttagas.

5) De fristående öfningarna, hvilkas fysiologiska verkan ökas genom användandet af vikter i form af järnstafvar, utföras såväl efter räkning som och serievis i jämn takt. Öfningarna med staf böra icke ifrågakomma hvarje timme.

6) Skolgymnastiken skall alltid bedrifvas klassvis (med högst 40 elever) under en pedagogiskt bildad lärares omedelbara ledning.

Hvad själfva metoden vid undervisningen beträffar, så har man hittills på den manliga gymnastikens område följt den principen, att ungefär halfva tiden af öfningstimmen bör ägnas åt de fristående öfningarna, — af hvilka hela serien med ett par korta mellanrum eller hvilostunder utföres i en följd — under den senare delen af timmen försiggå redskapsöfningarna.

Emellertid har man i Finland under de allra senaste åren inom en del tongifvande kretsar börjat i afseende å timprogrammets uppgörande och den metodiska undervisningen inslå en riktning, som i någon mån är egnad att närma det finska systemet till det svenska. Fristående gymnastiken utföres numera icke alltid i en omedelbar följd, utan en del redskapsöfningar kunna inskjutas mellan de olika hvarfven i programmet för de förstnämnda öfningarna. Vill man utarbeta ett normalprogram för den modernaste finska gymnastiken, bör detta program få följande utseende:

I Inledningstäflingar (rättning, indelning, utryckning o. s. v.).
II Andningsöfning (långsam takt).
III Taktöfning (en serie öfningar i snabbtakt).
IV Balanseröfning (utföres efter räkning).
V *Redskapsöfning.*
VI Bålböjningar och
VII bålvridningar.
VIII Någon kraftig benöfning eller hoppserie.
IX *Löpning* (såvida icke föreg. öfning varit en löpning).
X *Lek* eller en kampöfning.

XI *Språngöfning* (hopp på eller öfver redskap).
XII Afslutningsöfning.

Om de fristående öfningarna före redskapsöfningen blifvit utförda med staf, kunna öfningarna efter redskapsgymnastiken utföras utan staf och tvärtom.

Hvad beträffar utbildningen af gymnastiklärare för statens skolor i Finland, så är denna i sina riktningar likartad med en kurs vid Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm. Dock förefinnes ej så få olikheter, som af det följande framgår.

Utbildningen af både manliga och kvinnliga gymnastiklärare är i Finland till Universitetet, där inrättningen bildar en särskild fakultet.

För inträde i gymnastikinrättningen fordras af manlig aspirant studentexamen samt berömligt vitsord i gymnastik. Kursen vid universitetet kan icke afslutas på kortare tid än tre år.

För vinnande af kompetens till »lektorsstjänster i hygien och gymnastik erfordras ytterligare auskultering samt aflagdt praktiskt lärareprof vid normallyceum, antingen det svensk- eller finskspråkiga.

En lektor i gymnastik är i alla afseende likställd med skolans öfriga lärare (lektorer). Han har säte och stämma i lärarekollegiet och uppbär samma lön som öfriga lektorer. Grundlönen är 4000 mark med 1000 marks förhöjningar efter 5, 10 och 15 år. Sammanlagda lönen för 22 veckotimmar stiger således till 7,000 mark. I Helsingfors och Wiborg äro lönerna 400 mark högre, och vid normallyceerna tillkommer ytterligare 500 mark. Vitsordet i gymnastik skall ingå i det allmänna medeltalet för elevens gjorda framsteg, men det kan icke inverka på uppflyttningen från klass.

Intresset för gymnastiken har under de senaste årtiondena nått en glädjande stor spridning i Finland. Hvarhelst tillgång på gymnastiksal finnes — i städer, köpingar, fabrikssamhällen och större byar — har man bildat föreningar, hvilka på sitt program upptagit, förutom gymnastiken, självfallet äfven idrotten.

Gymnastik- och idrottsföreningar funnos i Finland vid slutet af senaste kalenderår inalles 451 med 26,000 medlemmar.

Helsingfors den 21 maj 1914.

Ivar Wilskman,
Inspektor för Gymnastikundervisningen
i Finland.

»Drag ur kvinnogymnastikens historia i Finland».

Resumé af föredrag vid Baltiska gymnastikkongressen

af Anna-Lisa Pettersson, gymnastiklärarinna.

I. Gymnastiklärarinnornas utbildning.

Under medlet af 1800-talet deltogo några finska kvinnor i kurser vid Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm. En af de första var professorskan Mathilda Asp, som äfven studerat gymnastik i Finland. Efter dessa studieresor stiftades i Finland det s. k. Aspska institutet år 1869 och fortgick detta ett par tiotal år. Undervisningen leddes enligt Spies' metod och hade institutet statsunderstöd.

Först år 1894 stiftades en särskild två-årig kurs för utbildande af gymnastiklärare och lärarinnor vid Kejserliga Alexanders-universitetet i Helsingfors, förutsättande en ett-årig kurs i kemi och fysik.

År 1908 omorganiserades denna kurs betydligt, i det att kursen blef tre-årig, och emottages elever nu hvarje år.

Enligt denna förordning är lärarnes antal vid gymnastikinrättningen 13, af dem två öfverlärare i resp. pedagogisk och medikal gymnastik, en lärare i fysiologi och medikal gymnastik, hvilka bägge sistnämnda skola vara legitimerade finska läkare, hvarförutom läraren i anatomi skall vara medicine licentiat. Vidare finnes en underlärare och en lärarinna i medikalgymnastik en underlärare och två lärarinnor i pedagogisk gymnastik, en lärare och en biträdande lärare i fäktkonst, samt två arvodeslärare i fysik och kemi. För kompetens till gymnastiklärare-tjänst vid statens skola erfordras dessutom aflagd pedagogie-examen och praktiskt prof i gymnastik och hälsolära vid normal- eller fruntimmersskola. Utexaminerade gymnastiklärarinnors arbetsfält är landets flickskolor och samskolor samt folkskollärarinneseminarier. I flickskolorna arbetas under något så när gynnsamma förhållanden, i det att gymnastiken där har 3 hela timmar i veckan i hvarje klass. I folkskolorna borde enligt programmet undervisas 1 timme (2 halfva timmar) i veckan, men oftast stannar det på papperet.

II. Gymnastikföreningar.

Landets äldsta gymnastikförening, Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors, stiftades år 1876 af fru Elin Kallio. Föreningen är delad i tre afdelningar: en lägsta afdelning för nybörjare, en mellersta afdelning för motionsgymnastik och en högsta afdelning för de längre komna i gymnastiken. Föreningens högsta afdelning har i regel haft årliga uppvisningar samt deltagit i de flesta uppvisningar å gymnastikfester i hemlandet samt tre gånger utomlands, nämligen år 1891 i Stockholm, i Reval och vid de senaste Olympiska spelen. Första gången ledd af fru Elin Kallio, de två senare af fröken Elli Björksten.

Till Finlands äldre gymnastikföreningar höra bland andra Åbo kvinnliga gymnastikförening, stiftad och ledd i 28 år af en svenska fröken Sundius, Björneborgs kvinnliga gymnastikförening m. fl. samt finska föreningar Kuopion Naisvoimisteluseura, Tampercen Naisvoknistelijat, Würpurin Naisvoimistelijat samt en mängd yngre föreningar.

Helsingfors största finska gymnastikförening är Helsingin Naisvoimistelijat, hvilken har två afdelningar samt en afdelning för flickor mellan 9—16 år. Inom denna förening har initiativ för ett allmänt idrottsmärke uppstått. Detta är numera förverkligadt och har tills dato ungefär 100 idrottsmärken blifvit utdelade.

Finlands gymnastikföreningar hafva sammanslutit sig till Finska Kvinnors Gymnastikförbund, som stiftades år 1896. Hvarje sommar hålles kurser i gymnastik, lek och simning. I dessa kurser deltaga hufvudsakligast fabriksarbeterskor, sömmerskor, butiksbiträden och ofta har en mängd folkskolelärarinnor och andra äfven tagit del i dem. Dessa leda sedan gymnastikafdelningar, som tillhöra särskilda fackföreningar: nykterhets-, ungdomsföreningar m. m.

Den, som först hållit sommarkurser i Finland, är fru Elin Kallio. Hennes första kurs var sommaren 1904, och sedan 1909 har hon med yngre gymnasters hjälp hvarje sommar hållit gymnastik, lek- och simkurser å Varala, ett naturskönt ställe nära Tammerfors. Varala är kvinnornas aktiegård. Där finnes Finlands största och vackraste gymnastiksal.

III. Gymnastiksystemet för kvinnor i Finland.

En kursbok är utarbetad af en af staten tillsatt kommitté, i hvilken de kvinnliga medlemmarna voro fru Elin Kallio och fröken Elli Björksten. Denna kursbok är likväl ej påbjuden att efterföljas. Den lärobok i gymnastik, som hufvudsakligast följas i Finland är utarbetad af fru Elin Kallio. I inledningen till sin handbok i gymnastik säger Elin Kallio: Äfven i denna bok är grunden svenska gymnastikens principer, och från andra gymnastiksystem är lånadt endast sådant som harmonierar med dessa. Alltså som hörnstenar stå Lings principer och på denna grund har författarinnan byggt och därmed förenat sådant som är med det harmoniskt.

Elin Kallio tänker om sitt eget arbete, att det ingalunda är fullkomligt, men å andra sidan förstår hon, att tar man en gång till grund något system, skall man stå fast därvid och all utveckling därur bör vara i öfverensstämmelse med dennas grundprinciper. Elin Kallio säger om sin egen skapelse i sin bok »Minnen från gymnastikföreningens 25-åriga tillvaro»: Det är klart, att också gymnastiken måste följa utvecklingens lag, ett förstelnande i gamla former vore dess död. Men låtom oss se till att vi hafva fast grund under fötterna, så att inga lysande irrbloss må locka oss ut på bottenlös gungfly, låtom oss kärleksfullt omhulda och ansa vår unga gymnastik.»

Såväl i Finland som i andra länder har under de senaste åren gymnastiken blifvit påverkad af den i tidsandan varande fordran på mera mjukhet och smidighet i kvinnogymnastiken.

IV. Lek och folkdanser.

Under de senaste åren har man mer och mer intagit lek och folkdanser i gymnastikprogrammet.

De mest använda lekböckerna i Finland äro Elin Kallios Handbok i gymnastik, som innehåller en mängd trefliga lekar såväl för små barn som äldre samt Kansan lasten leikkikirja (Folkets barns lekbok) af samma författare.

Anni Collans Suomen kansan leikkeja (Finska folkets lekar) och Laululeikkejä (Sånglekar).

Kisakenttä (sedan år 1911) en på finska språket månatligen utkommen tidskrift, redigerad af Anni Collan innehåller uppsatser i gymnastik, lek, folkdanser och allmän idrott.

Gymnastik och idrott.

Folkhygienisk eller sportlig riktning.

1) Gymnastik och idrott. — Begreppens innebörd.
2) Vår idrott. — Inhemsk idrott eller utländsk sport.

Resumé af föredrag vid Baltiska gymnastikkongressen.

Af GUNNAR FROSTELL.

Inom den fysiska uppfostran torde väl ingen fråga vara mera aktuell än idrottsrörelsens berättigade eller oberättigade riktlinjer, idrottens öfverdrifter samt dess ställning till gymnastiken. Vi ha i vårt land skarpt skilda partier för och emot de olika synpunkterna. I gemen torde man kunna säga, att de, som i vårt land representera den fackliga bildningen — främst våra gymnastikdirektörer — ställa sig synnerligen reserverade mot det sätt, på hvilket idrotten utöfvas. Af fördomar dikterade skäl äro emellertid ofta orsaken till en dylik position, och lika ofta sparas en bristande praktisk erfarenhet af idrott. Det är att märka, att idrottsutöfvande gymnaster vanligen döma idrotten mindre hårdt. Vidare anlägger gymnasten gärna enbart de gymnastiska synpunkterna på idrotten, ett obestridligt fel, då idrotten har så många andra sidor än gymnastikens. Att å andra sidan oppositionen mot idrottsrörelsen behöfves, ligger i öppen dag för den fördomsfrie, fackligt bildade idrottsmannen. Vi ha många andra fel i idrottsrörelsen förutom dem, som representeras af »öfverdrifterna», och det folkhygieniska begreppet behöfver fostras där vida mer än som fallet nu är. Den gymnastiskt-medicinskt bildade fraktionen i vår uppfostringsrörelse måste in i idrottsarbetet, hvilket praktiskt *kan* i hög grad bidraga till vår kroppskulturs höjande.

Kunna utbildningskurser för ledare af frivilliga afdelningar verksamt bidraga till gymnastikens spridande och huru böra dylika kurser anordnas?

Resumé af föredrag vid Baltiska gymnastikkongressen.

Af Sam Adrian.

Då ett af de allra kraftigaste hindren för gymnastikens spridande är bristen på instruktörer, bör arbetet på att göra hela vårt folk delaktigt af det tillskott i hälsa och arbetskraft, som gymnastiken förmår skänka, inriktas på att afhjälpa denna brist. Andra hinder finnas ju äfven, t. ex. bristen på lokaler såväl i städerna som framför allt på landsbygden, men då förståelsen för gymnastiken tycks ökas alltmera, kan man med skäl hoppas att där intresserad ledare finnes de öfriga hindren skola kunna öfvervinnas. Då de fåtaliga yrkesgymnasterna icke räcka till måste man söka utbilda personer inom andra yrken till ledare af gymnastiköfningar med frivilliga afdelningar och detta genom särskilda för dessa inrättade kurser. Härvid bör klart och tydligt framhållas den begränsade uppgift, som skall tillkomma dessa instruktörer, nämligen ledandet af öfningar med vuxna män och kvinnor. Det meddelade rörelseförrådet såväl som sättet att leda bör afpassas uteslutande efter denna ålderskategoris kraf. Att på en kortare kurs kunna meddela personer med vissa förutsättningar förmåga att nöjaktigt leda dylika afdelningar bör icke vara omöjligt. Bland dessa förutsättningar må de nämnas först och främst verkligt intresse för saken, vidare att vederbörande själf under någon tid deltagit i gymnastiköfningar, detta är äfven absolut nödvändigt, samt helst någon vana att kommendera. Vid anordnandet af dylika kurser bör hänsyn tagas dels till att utbildningen icke blir alltför ytlig och dels till att kursens längd icke för mycket inkräktar på deltagarnas tid och arbete. Vid de kurser, som hittills anordnats, har lektionstiden förlagts till lördagskvällar och söndagsförmiddagar under några veckors tid med en sammanlagd utbildningstid af ungefär 48 timmar. På själfva fördelningen af timmar och ämnen kan af utrymmesskäl här icke ingås.

Utom själfva utbildandet af instruktörer har dessa kurser en annan mycket viktig uppgift, nämligen att låta intresserade deltagare i gymnastiköfningar, äfven om de själfva ej tänka att bli ledare, få en fördjupad insikt i och förståelse för gymnastiken, hvarigenom gifvetvis deras intresse måste bli ännu större. Kurserna komma således att göra tjänst såsom rent agitationsmedel. Om tio kurser t. ex. årligen anordnas med 25 deltagare i hvarje, så komma årligen 250 personer, män och kvinnor ur alla yrken och samhällsklasser att spridas öfver landet var och en inom sitt verksamhetsområde utgörande en liten härd för en rätt uppfattning af gymnastiken. Äfven om blott ett fåtal af dessa skulle bli ledare af afdelningar, så hade kurserna säkerligen från ren agitationssynpunkt sedt fyllt en viktig uppgift.

Program

och förklaringar till öfningarne vid Anna Behles uppvisning
af Rytmisk Gymnastik
vid Baltiska gymnastikkongressen.

1. *Metrisk betoning och indelning.*

Eleverna gå 2/4 takt och betona första taktdelen genom en stampning med exempelvis vänster fot, vid »hop» göra de ett obetonadt steg med vänster fot och markera nästa steg. Man har sålunda öfvergått till 3/4 takt; på samma sätt ökas till och med 9/4 takt.

Från 9-takt återgår man till 8, 7, 6 o. s. v.

2. *Lära takter utantill.*

Gå utan att betona. För hvarje gång läraren säger »hop» betona eleverna genom stampning och inprägla i minnet dessa periodiskt återkommande betoningar. På kommando fortsätta eleverna att markera ur minnet utan musik.

3. *Utveckling af viljans spontanitet.*

Eleverna gå och skola på »hop»:

a) stanna, på nytt »hop» gå igen;
b) börja med samma fot;
c) ett hopp i luften;
d) falla ned.

4. *Att med rörelser framställa musikaliska tidsvärden.*

a) Rörelser som beteckna halfnot och punkterad halfnot;

b) Rörelser för helnot i 4/4 takt på tre olika sätt;
c) rörelser för helnoter från 5—9-takt.

5. *Att uppdela metriska tidsvärden.*

a) Eleverna gå jämna fjärdedelar och på »hop» utföras de i syncoper;
b) gå fjärdedelar, på kommando »två», »tre», »fyra», »fem», »sex» gå eleverna åttondelar, trioler, kvartoler etc.

6. *Att genom rörelser uttrycka metriska och rytmiska värden.* (Realisationer.)

a) Läraren spelar en rytm. På »hop» realisera eleverna rytmen genom att gå och slå takten;
b) under det eleverna utföra en rytm spelar läraren en ny, som eleverna därefter utföra. (Detta blir som en tvåstämmig canon mellan lärare och elever.)

7. *Öfningar för att göra de olika kroppsdelarne oberoende af hvarandra.*

a) Markera 2/4 takt med ena armen och 3/4 takt med den andra;
b) markera 5/4 takt i canon: t. ex. höger arm börjar. Vänster arm gör sin första rörelse då höger gör sin andra o. s. v. Svårigheten består i att den ena armen skall göra en *svag* rörelse på samma gång som den andra skall göra en *kraftig*. Nervimpulsen till de båda armarne måste alltså vara afsevärdt olika stark;
c) markera samtidigt 2/4 takt med hufvudet, 3/4 takt med ena och 6/4 med andra armen samt gå på den första noten i hvarje takt.

8. *Kombinerade spontanitets- och tankeöfningar.*

a) Eleverna gå 4/4 takt, på »hop» göres takten dubbelt så fort med t. ex. höger arm, under det att eleverna gå baklänges den nya hastigheten under en takt.

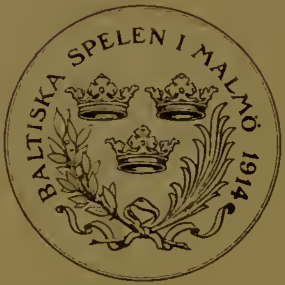
9 *Plastisk betoning. Växling i styrkegrad. Plastiskt och rytmiskt uttryck.*

a) Eleverna stampa crescendo och klappa decrescendo;
b) gå i ring. En elev står i midten och dikterar efter egen smak pathetisk betoning, eleverna realisera den med stampningar;
c) eleverna markera 2/4 takt, men förlänga sedan hvarje takt med en åttondel och förlängningen beledsagas af stegradt uttryck i armar och bål.

10. *Plastiska öfningar och danser.*

a) 20 gester och deras användning för olika uttryck;
b) blomman som sluter och öppnar sig;

c) förberedning till dans, samt olika gång och löpning. (Öfning.)
d) crescendo;
e) Inventian, F-dur .... *Bach.*
f) Deutsche Tänze, C-dur .... *Beethoven.*
g) Arbete och hvila (Menuette) ...... *Grieg.*
h) Vals, E-moll .... *Chopin.*


BALTISKA SPELEN I MALMÖ 1914

Baltiska Spelens medalj.
(Baksida).

Baltiska Spelens medalj
(Framsida).

Utdrag ur
Baltiska spelens Program och Bestämmelser.

Allmänna bestämmelser.

1. I enlighet med beslut, fattat i Malmö den 9 Mars 1913 af representanter för Skånes Idrottsförbund, Skånska Fältridtklubben, I arméfördelningens militära idrottsdistrikt, Malmöhus Läns Skytteförbund, Malmö Segel Sällskap och Kungl. Svenska Segel Sällskapets Malmöafdelning, skall en idrottsfest. **Baltiska Spelen**, anordnas i Malmö år 1914 för de vid Baltiska hafvet belägna länder, som voro berättigade att deltaga i Olympiska Spelen i Stockholm 1912.

2. Med tillstånd af Sveriges styrande idrottsorganisationer anordnar Baltiska Spelens Organisationskommitté de Baltiska Spelen och bär själf ansvaret för dessa.

Gymnastik.

XIV. Allmänna Svenska och Baltiska Spelens gymnastikfest

å Malmö Idrottsplats Söndagen den 7—Onsdagen den 10 Juni 1914.

Omfattning.

I. *Gymnastik.* Uppvisningar må omfatta såväl massuppvisningar som uppvisningar af mindre afdelningar, bestående af män eller kvinnor, gossar eller flickor. Afdelning skall räkna minst 20 gymnaster.

II. *Friluftslekar.* Dessa kunna demonstreras antingen af gymnastikafdelningar eller af särskilda afdelningar.

Tidsbegränsning.

För hvarje uppvisning beräknas 45 minuter, hvilken tid dock på anhållan kan utsträckas till 60 minuter.

Maximiantal deltagare från hvarje land:

Obegränsadt, men kan inkvartering ej beräknas för mera än 400 gymnaster från hvarje nation. *Ingen åldersgräns.*

Hvarje deltagare erhåller *Baltiska Spelens Minnesmedalj.*

Hvarje dag beräknas förekomma någon uppvisning från *hvart och ett af de Baltiska länderna.*

Specialbestämmelser för Sverige.

I. Gymnastik: Uppvisningarna omfatta:

Grupp I. A. Uppvisning af Sveriges gemensamma manliga trupp.
B. Uppvisning af Sveriges gemensamma kvinnliga trupp.
Grupp II. Distrikts- och förbundsuppvisningar.
» III. Uppvisningar af föreningar och skolor.
A. Från institut för utbildande af gymnastiklärare (-lärarinnor).
B. Från skolor, idrottsföreningar eller andra sammanslutningar för utöfvande af gymnastik.
C. Från militära skolor.

Anm. 1. I Grupp II och III kan förekomma uppvisningar af fyra olika afdelningar; af män, kvinnor, gossar och flickor.

Anm. 2. Hvarje i Spelen deltagande manlig eller kvinnlig gymnast öfver 15 år — undantag från denna åldersbestämmelse kunna dock förekomma — skall förbinda sig att deltaga i endera af de i Grupp I omnämnda uppvisningarna och fördenskull hafva så noggrannt som möjligt inlärt det fastställda programmet, så att resp. uppvisningar kunna försiggå efter tre samöfningar.

Anm. 3. Hvarje deltagare är skyldig att i enlighet med af distrikt eller förbund utfärdade bestämmelser och program deltaga uti gemensamma distrikts- eller förbundsuppvisningar. Dock kan representanter för likartade utbildningsanstalter i stället enligt egen öfverenskommelse sammanföras till afdelningar motsvarande distrikt, t. ex. Grupp III B elementarskolor en afdelning, folkskolor en afdelning. Grupp III C militära skolor en afdelning o. s. v.

Anm. 4. Hvarje gymnast öfver 15 år kan sålunda få tillfälle att deltaga i tre uppvisningar, representerande landet (obligatoriskt), distriktet eller motsvarande sammanslutning (obligatoriskt) och föreningen.

Anm. 5. Afdelningar ur Grupp II skola räkna *minst 50*, ur Grupp III *minst 20* deltagare. Sammanslagning af distrikt tillåtes.

II. Friluftslekar: Hvarje i Spelen deltagande gymnastikafdelning må äfven gifva uppvisning i friluftslekar (folkvisedanser och sånglekar). Dessutom äro särskildt inbjudna föreningar för friluftslekar, folkdansens vänner m. fl.

Kongresser och möten

för föredrag, demonstrationer och diskussioner i till fysisk fostran, hufvudsakligen friskgymnastik, och till sjukgymnastiken hörande ämnen anordnas i samband med gymnastikfesten sålunda:

I. *Orienterande föredrag* om de Baltiska ländernas gymnastiksystem.

Fritt tillträde för samtliga deltagare i gymnastikfesten eller i nedanstående kongress och möte.

II. *Baltisk gymnastikkongress.* Föredrag och diskussioner å svenska, danska och tyska.

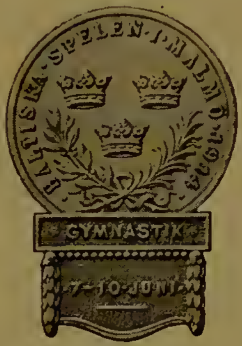
A. Frågor rörande fysisk fostran, hufvudsakligen friskgymnastik *torsdagen den 11 juni och fredagen den 12 juni.*

B. Frågor rörande sjukgymnastik och massage *fredagen den 12 juni och lördagen den 13 juni.*

I samband härmed afhålles

III. *V. Svenska Gymnastiklärareмötet* torsdagen den 11—lördagen den 13 juni.

Kongressafgift 6 kr. (3 kr. för enbart deltagande i A. eller B.)



Baltiska Spelens Gymnastikmärke.

Generalprogram

för XIV Allmänna Svenska och Baltiska Spelens Gymnastikfest den 7—10 juni 1914, å Malmö Idrottsplats.

Söndagen den 7 juni.

I. Kl. 1 e. m. Gymnastikfesten öppnas. Defilering föreningsvis af samtliga deltagare i gymnastikfesten.
Tal af Generalmajor V. Balck.

» 1,30 e. m. Sveriges manliga trupp: Ledare Löjtnant O. Holmberg.

2,15 e. m. Sveriges kvinnliga trupp: Ledare Gymn. dir. Fröken S. Annerstedt.

3 e. m. Af »Föreningen för friluftslekar i Malmö» anordnad uppvisning af svenska friluftslekar med deltagare från Malmö Folkskolor, Tekla Åbergs h. läroverk för flickor och Malmö allm. läroverk för flickor samt med deltagare från Stockholms folkskolor under ledning af Öfverlärare Chr. Wassberg och af Gottländska folklekar af föreningen för Gottländsk Idrott under ledning af Löjtnant E. Nyberg.

II. » 6 e. m. En manlig avdelning från Deutsche Turnerschaft. Ledare: Oberturnlehrer Arno Kunath, Bremen.

7 e. m. Finlands Kvinnliga Gymnaster. Ledare: Gymn. dir. Fröken Anna-Lisa Pettersson.

» 7,45 e. m. Delingsførerforeningen, Danmark. Ledare: Laerer Bukh.

III. » 9 e. m. Hälsningsfest å Baltiska Restaurangen.

Gemensam soupé à 1,50 kr.

Hälsningstal af Svenska Gymnastikförbundets Ordf. Major *E. Nerman*, Stockholm. Fosterländskt tal af Förbundets för fysisk fostran Ordf. Öfverdirektör *J. Bergqvist*, Stockholm.

Måndagen den 8 juni.

IV. Kl. 10 f. m. Föredrag af Kapten J. G. Thulin, Lund: Några synpunkter ang. principerna i det svenska gymnastiksystemet och tillämpningen af desamma, särskildt med hänsyn till den aktive, ej fackutbildade, gymnasten.

Föredrag af Gymnastikinspektör K. A. Knudsen, Köpenhamn: Gymnastiken i Danmark.

V. » 11,45 f. m. Tidaholms Idrottsföreningars manliga gymnastikafdelning. Ledare: Dist. korpr. V. G. Ericksson.

Tidaholms Idrottsföreningars kvinnliga gymnastikavdelning. Ledare: Rektor G. Malmgren.

» 12,30 e. m. Gymnastikklubben Gymnos, Stockholm. Ledare: Löjtnant N. Granfelt.

» 1,15 e. m. Dansk Gymnastik-Forbunds kvinnliga afdelning. Ledare: Fröken M. Paul-Petersen.

» 2 e. m. Göteborgs Distrikts Idrottsförbunds manliga afdelning. Ledare: Gymn. dir. G. Aurell.

Göteborgs Distrikts Idrottsförbunds kvinnliga afdelning. Ledare: Gymn. Dir. Fröken E. Almegren.

» 2,45 e. m. Dansk Gymnastik-Forbunds manliga afdelning. Ledare: Stabssergeant Danielsen.

VI. » 6 e. m. Dansk Gymnastik-Forbunds kvinnliga afdelning. Ledare: Fröken Inger Rubin.

» 6,45 e. m. Skånes Idrottsförbunds manliga afdelning. Ledare: Löjtnant Oswald Holmberg.

» 7,30 e. m. Dr. J. Arvedsons Gymnastiska Institut, Stockholm. Ledare: Gymn. dir. Fröken K. Neundorff.

» 8,15 e. m. Stockholms K. F. U. M:s gymnastikafdelning. Ledare: Kamrer Sixten Andersson.

Tisdagen den 9 juni.

VII. Kl. 9—11 f. m. Svenska Gymnastikförbundets extra sektionsmöte.

VIII. Kl. 11,30 f. m. Flickafdelning från Malmö Folkskolor. Ledare: Gymn. dir. Fröken M. Kärrberg.

» 12 midd. Dansk gossafdelning från »de fredriksbergske Kommuneskolor». Ledare: Laerer Riskjaier.

Dansk flickafdelning från »de köbenhavnske kommuneskolor». Ledare: Fröken Ellen Dam.

» 12,45 e. m. Lekuppvisning af Föreningen för Friluftslekar i Malmö, af Stockholms folkskolor under ledning af Överlärare Wassberg och af Föreningen för Gottlänsk Idrott under ledning af Löjtnant E. Nyberg.

Kl. 1,45 e. m. En kvinnlig afdelning från Deutsche Turnerschaft. Ledare: Turnlehrer Th. Brodersen, Kiel.

» 2,30 e. m. Sällskapet Gymnastik-Amatörerna, Göteborg, Ledare: Gymn. dir. Fröken M. Taube.

IX. Kl. 6 e. m. Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet, Stockholm. Ledare: Gymn. dir. Fröken Ester Svalling.

» 6,45 e. m. Sydsvenska Gymnastikinstitutet, Lund. Ledare: Gymn. dir. Fru S. Brattström.

» 7,30 e. m. Sång af Pariserkören. Ledare: Stadsingeniör G. Hultqvist, Stockholm.

» 7,45 e. m. Stockholms Gymnastikförening. Ledare: Kapten B. E. Littorin.

» 8,30 e. m. Sång af Pariserkören.
Fosterländskt tal af Generalmajor V. Balck.

Onsdagen den 10 juni.

X. Kl. 9—11 f. m. Svenska Gymnastikförbundets extra sektionsmöte.

XI. Kl. 11,30 f. m. Kalmar Seminarium. Gymn. dir. Fröken Ella Leijonancker.

Flickafdelning från Malmö Folkskolor. Ledare: Gymn. dir. Fröken Maria Kärrberg.

» 12,15 e. m. Malmö Realskolas Gymnastikförening. Ledare: Löjtnant A. Sandelin.

Sydsvenska Gymnastikinstitutets Gymnastikförening för flickor, Lund. Ledare: Gymn. dir. Fru S. Brattström.

» 1 e. m. Göteborgs Folkskoleseminarium. Ledare: Gymn. dir. A. Karlsson.

» 1,45 e. m. Anna Behles Institut för Rytmisk Gymnastik.

XII. » 6 e. m. Skånes Idrottsförbund gosstrupp. Ledare: Gymn. dir. V. Carlén-Wendels.

» 6,30 e. m. Gymnastikföreningen för Fruntimmer Hälsingfors, Finland. Ledare: Gymn. dir. Fröken E. Björkstén.

» 7,15 e. m. Malmö Gymnastik- och Fäktklubb. Ledare: Gymn. dir. V. Carlén-Wendels.

» 8 e. m. Svenska Folkdansens Vänner, Stockholm.
Finlands Kvinnliga gymnasters leklag.

Utdelning af
Baltiska Spelens Minnesmedalj
till ledare för och deltagare uti specialuppvisningarna

verkställes omedelbart efter hvarje uppvisnings slut, sedan vederbörlig afdelning under utmarschen gjort halt midt framför Kungl. tribunen. *Medaljutdelning* till ledare och deltagare i *Sveriges manliga och kvinnliga afdelningar,* hvilka ej gifva specialuppvisningar, eger rum vid *hälsningsfesten* å *Baltiska Restaurangen, Söndagen* kl. 9 e. m.

Baltiska spelens gymnastikfest å Malmö Idrottsplats.

Biljettpris:

Inträdesbiljett till invigningen: I.

Ståplats	kr. 1: —
Numrerad sittplats	» 2: —
Logeplats	» 4: —

Till öfriga uppvisningar: II, V, VI, VIII, IX, XI, XIII.

Ståplats	kr. 0: 50
Numrerad sittplats	» 1: —
Logeplats	» 2: —

Seriebiljetter, som ej äro personliga utan kunna öfverlåtas och gälla till såväl invigningen som till alla uppvisningarna, kosta:

Ståplats	kr. 4: —	
Numrerad sittplats	» 6: —	(norra läktarna).
	» 7: —	(södra »).
Logeplats	» 12: —	(» »).

Svenska Gymnastikförbundet

afhåller *extra sektionsmöte* å Malmö Idrottsplats Tisdagen den 9 Juni kl. 9—11 f. m. Mötet fortsättes, om så skulle behöfvas, Onsdagen den 10 Juni kl. 9 f. m. å samma plats.

Ärenden:

1. Redogörelse för styrelsens verksamhet under den gångna delen af året
2. Diskussion om, dels Gymnastikförbundets ställning till andra i samma syfte arbetande sammanslutningar, dels om bästa sättet att gifva gymnastiken en mera gällande plats inom Riksförbundet.
3. Angående arbetsordning för arbetsutskottet.
4. Förslag angående gymnastikinspektörer.
5. Angående eget tidningsorgan.

De i defileringen söndagen den 7 juni kl. 1 e. m. deltagande afdelningarnas marschordning.

Samling å Malmö Realskolas skolgård. Klädsel gymnastikdräkt. Omklädnad verkställes i skolans korridorer. Uppställning i rotekolonn pa fyra led, med hvarje förenings fana framför teten, kl. 12,45 e. m.

Hvarje förening under sin ledare marscherar med sin fana framför teten. Helsning med fanan verkställes vid passerandet af Lings byst framför ingången till Malmö Idrottsplats.

Malmö.

Manliga afdelningar:

1. Gymnastik- och fäktklubben.
2. Högre allm. läroverkets Idrottsförening.
3. Realskolans Gymnastikförening.
4. A. I. K.
5. K. F. U. M:s Gymn. o. Idrottsafdelning.
6. K. F. U. M:s Ynglinga-afdelning.
7. Polismännens Gymn. o. Idrottsförening.

Kvinnliga afdelningar:

8. Gymn. för. R. F. (»Raska flickor»).
9. Gymn. för. »Gif akt!»
10. Gymn. för. ur Anna och Eva Bunths skola för flickor.
11. Arlöfs gymnastikförening.

Tyskland.

12. Deutsche Turnerschaft, manliga afdelningen.
13. Deutsche Turnerschaft, kvinnliga afdelningen.

Danmark.

14. Delingsförerforeningen.
15. Dansk Gymnastik forbund.

Finland.

16. Gymnastikfören. för Fruntimmer, Helsingfors.

Sverige.

Manliga afdelningar:

Falun.

17. Falu gymnastikförening.

Göteborg.

18. Göteborgs Distrikts manliga afd.
19. Göteborgs Folkskoleseminarium.

Stockholm.

20. Stockholms Gymnastikförening.
21. Gymnastikklubben Gymnos.
22. K. F. U. M:s gymn. afdelning.

Tidaholm.

23. Tidaholms Idrottsföreningars manliga gymn. afdelning.

Helsingborg.

24. Gymnastikföreningen »Fram».
25. Gymnastikklubben.
26. Gymnastikföreningen Ling.
27. Högre allm. läroverkets Gymnastikförening.

Hässleholm.

28. K. Skånska trängkarens Idrottsförening.

Kristianstad.

29. Kungl. Vendes art. reg:s Idrottsförening.
30. I. F. K.

Lund.

31. Lunds Katedralskolas gymn.-för.
32. Lunds Privata elementarskolas gymn. fören.
33. Sydsvenska Gymn.-Inst:s gymn.-fören. för gossar.

Landskrona.

34. K. Skånska husarreg:tets Idrottsförening.
35. Gymnastikföreningen »Idrott».

Refvinge.

36. K. Södra Skånska inf.-reg:tets Idrottsförening.

Trelleborg.

37. Trelleborgs Gymnastikförbund.

Vinslöf.

38. Vinslöfs Gymnastikförening.

Ystad.

39. Kungl. Skånska dragonreg:tets Idrottsförening.
40. Ystads Idrottsförening.

Kvinnliga afdelningar:

Göteborg.

41. Göteborgs Distrikts kvinnl. afd.
42. Gymnastikamatörerna.

Kalmar.

43. Kalmar seminarium.

Stockholm.

44. Kungl. Gymnastiska Centralinst.
45. D:r Arvedsons Gymnastikinstitut.

Tidaholm.

46. Tidaholms Idrottsfören:s kvinnliga gymn. afd.

Skåne.

Helsingborg.

47. Helsingborgs kvinnl. gymnaster.

Kristianstad.

48. Kristianstads kvinnl. gymnaster.

Landskrona.

49. Folkskollärarinneseminariet.
50. Gymnastikföreningen »Idrott».

Lund.

51. Sydsvenska gymn. institutet.
52. Sydsvenska gymnastikinstitutets gymn. förening.
53. Lunds kvinnliga gymn. förening.

Ystad.

54. Ystads kvinnliga gymnaster.

Gossafdelningar:

Skånes Idrottförbunds Gosstrupp.

55. a) Malmö läroverk och folkskolor.
56. b) Lunds » » »
57. c) Kristianstads läroverk och folkskolor.
58. d) Trelleborgs läroverk och folkskolor.

Flickafdelningar:

59. } Två flickafdelningar från Malmö
60. } folkskolor.
61. Sydsvenska gymn. inst:s gymn.-för. för flickor.

Lekafdelningar:

62. Folkdansens vänner. Stockholm.
63. Föreningen för Gottländsk Idrott.
64. Leklag från Stockholms folkskolor
65. »Föreningen för friluftslekar i Malmö».

Här ej upptagna föreningar anlända först senare.

Baltiska gymnastikkongressen den 11—13 juni.

A.: Frågor rörande fysisk fostran, hufvudsakligen gymnastik:

I.

Torsdagen den 11 Juni kl. 10 f. m.—2 e. m. i Malmö Realskolas aula.

Kapten *E. Fick*, Stockholm: Gymnastiken och försvaret.

Gymn.-dir. *Elli Björkstén*, Helsingfors: Synpunkter i kvinnogymnastik, särskildt med fäst afseende å muskelisolering och själfullhet.

Amanuens *A. Westerlund*, Lund: Nagra nyare synpunkter på trötthet.

Kapten *J. G. Thulin*, Lund: Några synpunkter angående gymnastikredskap och gymnastiksalars inredning.

Med. kand. *G. Frostell*, Uppsala: Gymnastik och idrott; folkhygienisk eller sportlig riktning.

Gymn.-dir., löjtn. *S. Adrian*, Örebro: Kunna kurser för utbildande af instruktörer för den frivilliga gymnastiken verksamt bidraga till gymnastikens spridning och hur böra dylika kurser anordnas. — Diskussion.

II.

Kl. 3—6 e. m. i *Malmö Realskolas aula.*

Enbart svenska förhandlingar:

Löjtnant *A. Berg von Linde*, Malmö: Några synpunkter rörande den frivilliga gymnastikens organisation i Sverige, och

Gymn.-dir., löjtn. *A. Karlsson*, Göteborg: Organisation af allmänna gymnastikafdelningar. — Diskussion.

Gymn.-dir. löjtn. *M. Uhlin*, Ystad: Den fysiska fostrans ställning i våra läroanstalter.

Kapten *G. Swedlund*, Gäfle: Är ej tidpunkten ännu inne för infriande af 1905 års läroverksreformslöften rörande fysisk uppfostran? — Diskussion.

Gymn.-dir., löjtn. *J. W. Carlén-Wendels*, Malmö: Gymnastiklärarefrågan i Sverige. — Diskussion.

III.

Kl. 8 e. m.

Gemensam *soupé* à 2,50 kr. å *Baltiska Restaurangen*, hvarunder fröken Anna Behle, Stockholm, håller föredrag öfver: *Rytmisk gymnastik*, demonstreradt genom uppvisning af ett 10-tal elever.

IV.

Fredagen den 12 Juni kl. 10 f. m.—2 e. m. å *Fysiologiska institutionen i Lund.*

Amanuens *A. Westerlund*, Lund: Nyare undersökningar om andningen (med demonstration).

Professor *C. M. Fürst*, Lund: Åldersanatomien och gymnastiken.

Gymn.-dir. fröken *Anna-Lisa Pettersson*, Helsingfors: Drag ur kvinnogymnastikens historia i Finland.

Gymn.-dir. *M. Uhlin*, Ystad: Gymnastikens och idrottens förhållande till hvarandra.

Kapten *J. G. Thulin*, Lund: Några synpunkter angående undervisning i rörelselära (ev.).

Prof. *C. M. Fürst* förevisar och demonstrerar *Anatomiska institutionen* med dess *anatomiska och antropologiska samlingar.* Därefter beses Sydsvenska Gymnastikinstitutet, Universitetet, Domkyrkan med dess krypta, Kulturhistoriska Museet m. m.

B.: Frågor rörande sjukgymnastik och massage:

I.

Fredagen den 12 Juni *kl. 6—9 e. m.* i *Malmö Realskolas aula.*

Professor *Karl Petrén*, Lund: Om grunderna för öfningsbehandlingen vid organiska nervsjukdomar.

Professor *J. Borelius*, Lund: Principerna för behandling och efterbehandling af ledfrakturer.

Doktor *F. Sadolin*, Köpenhamn: Massagens virkemaade, indledning till diskussion.

Prof. *E. Essen-Möller*, Lund: Om Thure Brandts Massage på kvinnosjukdomarnas område. (Eventuellt).

II.

Lördagen den 13 Juni *kl. 10 f. m.—1 e. m.* å *Biografteater Mignon*, Gustaf Adolfs torg 45.

Professor *P. Haglund*, Stockholm: Skoliosläran hufvudpunkter (med skioptikon).

Doktor *Hans Jansen*, Köpenhamn: Om elektrogymnastik med demonstration.

Doktor *H. P. Lund*, Köpenhamn: Massagebehandling af friska frakturer.

III.

Lördagen den 13 Juni *kl. 3—6 e. m.* i *Malmö Realskolas aula.*

Gymnastikdirektör *K. Teilmann*, Köpenhamn: Den Frænkelska tabesbehandlingen.

Doktor *Emil Zander*, Stockholm: Muskelöfningens betydelse vid hjärtsjukdomars behandling.

Doktor *J. Arvedson*, Stockholm: Undersökningen af skulderleden, särskildt vid traumatiska tillstånd.

Doktor *Carl Holmdahl*, Helsingborg: Sjukgymnastik vid kontrakturer.

Redogörelse

öfver

XIV. allmänna Svenska och Baltiska Spelens gymnastikfest samt gymnastikkongressen

jämte de *föredrag*, som respektive föredragshållare tillåta att publiceras, kommer att inflyta uti Svensk Gymnastiktidning, utgifvare Kapten *J. G. Thulin, Lund.*

För att redogörelsen och föredragen snarast möjligt skola komma de intresserade, ärade prenumeranterna till del, utkomma Aug.—Dec.-numren i st. under Juni, Juli, Aug., Okt. och Dec.

Obs.! Prenumerationspris till årets slut (1/2 år) för halfår endast 3 kr. Prenumeration kan verkställas såväl hos Sv. Gymn. Tidn:s Expedition som å posten.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Innehållsförteckning.

Sid.
Porträtt af Svenska Gymnastikförbundets ordf. Major Einar Nerman 3
Porträtt af Baltiska Spelens kommitté för gymnastik 5
Baltiska Spelens organisationskommitté 7
Svenska Gymnastikförbundets styrelse 9
Generalprogram för Baltiska Spelen 10
Pehr Henrik Ling. Dikt af Alfred Fjelner 11
Svenska Gymnastikförbundet. Några ord om dess verksamhet och dess planer af Kapten G. Winroth 13
Skånes Idrottsförbunds Gymnastikkommitté 17
Smålands Idrottsförbunds sektion för gymnastik 19
Wästmanland-Nerikes Idrottsförbunds Gymnastikkommitté 20
Den frivilliga gymnastiken i Östergötland 21
Några intryck från Stockholms Gymnastikförenings tourné 22
Invigningen af P. H. Lings byst i Malmö 32
Upprop för gymnastikens popularisering 34
Ett resonemang af X. Y. Z. 35
Gymnastikredskap utomhus af Major Einar Nerman 37
Några synpunkter ang. gymnastiksalars inredning af Kapten J. G. Thulin 42
Gottländska folklekar af Emil Nyberg 56
Från Kroppsöfningarnas fysiologi 60
Baltiska Spelens Gymnastikfest 68
Om den manliga gymnastiken i Finland af Ivar Wilskman 70
»Drag af Kvinnogymnastikens historia i Finland» af Anna-Lisa Pettersson 74
Gymnastik och idrott af C. Frostell 76
Om utbildningskurser för ledare af frivillig gymnastik af Sam Adrian 77
Program och förklaringar till Anna Behles uppvisning af Rytmisk gymnastik 78
Utdrag ur Baltiska Spelens bestämmelser 81
Generalprogram för gymnastikfesten 84
Bestämmelsen ang. defileringen 88
Baltiska gymnastikkongressen 90
Öfningstider för gymnastikfesten 94

Öfningstider för Gymnastikfestens afdelningar.

Idrottsplatsen = I. Mellersta Förstadsskolans gymnastiksal = M. Högre allmänna läroverkets gymnastiksal = L.

	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag
Sveriges manliga trupp	I. 12—2 e. m. I. 6—7,30 e. m.	I. 8—9,15 f. m.	—	—	—
Sveriges kvinnliga trupp	I. 10—12 m. I. 4—6 e. m.	I. 9,15—10,30 f. m.	—	—	—
Föreningen för friluftslekar	I. 8,15—9,15 f. m.	—	—	—	—
Deutsche Turnerschaft	—	I. 10,30—11,45 f. m. M. 3,30—4,30 e. m.	—	—	—
Finlands Kvinnliga Gymnaster	I. 9,15—10 f. m. L. 3—4 e. m.	L. 7—8 f. m. I. 11,45—12,30 e. m.	—	—	—
Delingsførerforeningen, Danmark	—	I. 3,30—4,15 e. m.	—	—	—
Tidaholms Idrottsföreningars manliga gymnastikafdelning	—	I. 7—8 f. m. M. 8—9 f. m.	M. 8—9 f. m.	—	—
Tidaholms Idrottsföreningars kvinnliga gymnastikafdelning	—	I. 7—8 f. m. L. 9—10 f. m.	L. 8—9 f. m.	—	—
Gymnastikklubben Gymnos	I. 7,30—8,30 e. m.	M. 9—10 f. m. I. 8,30—9,30 e. m.	M. 9—10 f. m.	—	—
Göteborgs Distrikts Idrottsförbunds manliga afdelning	I. 8,30—9,30 e. m.	M. 10—11 f. m.	I. 9—9,45 f. m. M. 10—11 f. m.	—	—
Göteborgs Distrikts Idrottsförbunds kvinnliga afdelning	L. 12—1 e. m. I. 8,30—9,30 e. m.	L. 11—12 m.	I. 9—9,45 f. m. L. 10—11 f. m.	—	—
Dansk Gymnastik-Forb. kvinnl. afdeln.	—	—	I. 3,45—4,30 e. m.	—	—
Skånes Idrottsförbunds manliga afdelning	—		I. 8—9 f. m.	—	—
Dr. J. Arvedsons Gymnastiska Institut	L. 8—9 f. m. I. 2—3 e. m.	L. 8—9 f. m. I. 4,15—5 e. m.	L. 9—10 f. m.	—	—

Flickafdelning från Malmö Folkskolor	L. 2—3 e. m.	—	I. 7—8 f. m. L. 5,30—6,30 e. m.	—	—
Dansk gossafdelning			—	I. 10,30—11,15 f. m.	—
Dansk flickafdelning	—	—	—		—
En kvinnl. afd. från Deutsche Turnerschaft	—	I. 10,30—11,15 f. m.	L. 11—12 m.	L. 8—9 f. m.	—
Sällskapet Gymnastik-Amatörerna	I. 7,30—8,15 f. m.	L. 3,30—4,30 e. m.	I. 9,45—10,30 f. m. L. 4,30—5,30 e. m.	L. 9—10 f. m.	—
Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet	I. 3—4 e. m.	—	I. 9,30—10,15 f. m. L. 3,30—4,30 e. m.	L. 10—11 f. m.	—
Sydsvenska Gymnastikinstitutet	—	—	I. 4,30—5,15 e. m.	—	—
Stockholms Gymnastikförening	—	M. 4,30—5,30 e. m.	I. 9—9,30 e. m.	M. 8—9 f. m.	—
Kalmar Seminarium	L. 6—7 e. m.		L. 9—10 e. m.	I. 3,30—4,15 e. m.	I. 7,30—8,15 f. m.
Flickafdelning från Malmö Folkskolor	L. 10—11 f. m.	L. 10—11 f. m.	L. 4,30—5,30 e. m.		—
Malmö Realskolas Gymnastikfören.	—	—	M. 3,30—4,30 e. m.	I. 8,15—9 f. m. M. 9—10 f. m.	I. 8,15—9,30 f. m.
Sydsvenska Gymnastikinstitutets Gymn.-fören. för flickor	—	—	—	I. 8,15—9 f. m.	—
Göteborgs Folkskoleseminarium	—	M. 11—12 m.	I. 3,15—4,30 e. m. M. 4,30—5,30 e. m.	I. 9—9,45 f. m.	—
Anna Behles Institut för Rytm. Gymnastik	—	—	I. 5,15—5,45 e. m.	I. 4,15—5 e. m.	—
Skånes Idrottsförbunds gosstrupp	—	—	—	I. 5—5,45 e. m.	I. 3,30—4,30 e. m.
Gymnastikföreningen för Fruntimmer, Hälsingfors	—	—	—	I. 9,45—10,30 f. m. L. 4—5 e. m.	—
Malmö Gymnastik- och Fäktklubb	—	—	I. 7—8 f. m.	M. 9—10 e. m.	—
Svenska Folkdansens Vänner	L. 4—5 e. m.	—	—	L. 12—3 e. m.	I. 10,30—11,15 f. m. I. 4,30—5,30 e. m.

Här ej upptagna tider äro öfningslokalerna lediga och fa användas efter anmälan på **Baltiska Spelens expedition,** Stortorget 17.

Pris 50 öre.